

南優子式ダイエット

Q&A音声書き起こし (その他)

1. 朝起きたら寝る前よりも1kg減ることがあったり0、5kg以下しか減らなかったりしますが朝と夜のどちらに体重を計ると良いですか？

体重を計るのは朝でも夜でも良いのですが、夜と朝では体重差があつて夜には1日に食べた食べ物の重たさや飲み物、食べ物の水分がどれほど体内に残っているかで体重がかなり変わってくるので、オススメは「朝一番にお手洗いに行った後」に計ることです。もしも夜に計るのであれば就寝前やお風呂の後など、必ず決まった時間や状態で計るようにしてみてください。もちろん朝でも睡眠中にかいた汗の量や前日に食べた物や飲んだ水分が残っている量の違いによって体重も重たさが違ってくるので、数g程度の体重差に振り回されないようにしてくださいね。「朝には何kgくらいで夜には何kgくらい」というように自分1日のリズムを分かちおくために朝と晩のどちらも計るのも良いですし、体重ばかりが気になって食べることに影響が出るのであれば2日に1回とか、3日に1回、1週間に1回でも良いと思います。あと、皆さんにオススメしているサイズ測定もいつも同じ状態で測るようにしてくださいね。例えば週末の朝、とか女性の場合は生理前後では数値が変わってくるので、生理が終わって1週間後、とか、できる限り同じ状態で測ってください。ということで、体重を計るのはできる限り決まった時間、同じ状態で計ってくださいね^^

2. 体脂肪の測定時間について教えていただきたいです。これまでは体重と体脂肪を朝朝食をする前に計っていたのですが、体脂肪は朝は高くなると聞いたことがあります。朝は体重だけを計って、体脂肪は違う時間に計れば良いのでしょうか？

一般的な家庭用の体重計に付いている体脂肪測定機能でより正しい数値に近くて、毎日の変動が少なく測定できるのは夕方以降だと言われていています。商品の説明書などに書いていることもあるのですが、こういう家庭用のものは体重を元に体内の水分量を差し引いて測定されるようになっているので、体内の水分量が多い時には脂肪量は少なく表示されますし、体内の水分量が少ない時には脂肪量は多く表示されます。朝に体脂肪量が多く出る原因についてですが、脚の裏で測定する体脂肪計なのであれば、よくあることで、おかしいことではありません。体内の水分というのは夕方や夜になるほど下に下に落ちていくので、つまり下半身に溜まりやすくなるので、朝には下半身の水分量が少ない分体脂肪が多く出ますし、夕方や夜には下半身の水分量が増えて体脂肪が少なく出る

ようになっています。だから体脂肪は体重とは逆で、朝の方が多く高く表示されるということが多い、ということですね。ほとんどの方が体重計についている体脂肪計で測定をされていると思いますので、夕方以降の決まった時間に計るのがいいかと思います。あと、電気屋さんや薬局なんかで「ご自由にお試しください。」みたいに腕を伸ばして手で測定するタイプのものを置いていますよね。手で測る場合は体脂肪が朝よりも夕方以降の方が多く測定されることもあるので、自分自身の変化を少しでも正確に知るためには同じ体脂肪計で常に同じ時間に計るようにしてくださいね。あと、もうお分かりだと思いますが、同じ夜でもお風呂の前と後では汗をかいて水分量が減ってる分お風呂の後の方が体脂肪が多く表示されたり、夕食からの水分量や飲むものの水分量によっても変わってくるので、仕事や学校で帰宅時間が夕方になるという場合は帰宅後すぐとか30分後なんかに計るようにしたり、夕食前に計るなど、あまり水分量に変動がない時間に計れると良いですね。それでもその日の食べ物の水分量や飲み物からの水分量、汗の量によって3%程度の差が出るものなので、毎日毎日計って、その度に喜んだり不安になったりしないでくださいね。体重と同じで、1日に何回も計ったり、1日や2日での変化に振り回されないように、長い目で見ていきましょう^^

3. 南さんの身長、ダイエット期間の体重の推移

4. 南さんが痩せた時の体重や体脂肪の落ち方について教えて欲しいです。

身長は160~161cmの間です。16歳くらいから159cm台で止まっていたはずなのに18歳になった頃に測ったら161cm台に伸びたという不思議なことがあって(笑)ってこういう方もおられるそうですが、で、その後ずっと自分は161cmあると思っていたのですが、この1年間測る機会が多くて常に160~161cm台なので、今は160cm台くらいということでお願ひします(笑)。体重や体脂肪の変化については、私が痩せたのは13年前で今のように体重計に体脂肪計が付いていたり体脂肪を測ることが当たり前みたいな時代ではなかったもので、体脂肪については分かりません。申し訳ございません!あと、体重とサイズについては記録していたノートが今はないので、記憶に残っている内容でお答えしますね。マニュアルやメールでも書いていることなのでお分かりの方が多いと思いますが、はじめの約1ヶ月間はサイズも体重も落ちませんでした。でも、それまでは少しでも食べたらすぐに太っていたので、食べても太らなくなったということだけでも私にとってはすごい大進歩だと感じてめちゃくちゃ嬉しかったです。2ヶ月目や3ヶ月目には3kg

前後落ちて、4ヶ月目以降は平均的に2kg～3kg落ちて、結果的には約半年で14kg落とすことができました。その後はもうご存知だと思いますが、少しだけ体重を戻して、妊娠中と出産直後を除いてずっと46～47kgを保ってきました。あと、ダイエット期間中常に一定の体重を維持しながら順調に落ち続けたわけではなくて、いつもと変わらない食事や生活内容なのに500g増えたり、飲んだり食べたりする内容によっては翌朝に1kg増えていることもありましたが、1週間で1kg減ったと思ったら翌週には0.5kg増えたり、2週間くらいほとんど変わらないというようなこともありましたが。46～47kgになってからも仕事の都合やイベント事などで外食が続いたり、長期の旅行に行った時には1～2kgくらい増えますが、その後いつも通りの食事や生活に戻ると、体重も戻るという感じでこれまできました。ということで、体重の落ちるペースは前半の方が早くて、後半には止まったり前後することもありました。サイズが一番効果の出方が早くて大幅に落ちたのがウエストと太ももで、結果的にはウエストは10cmくらいは落ちたと思います。あと、私の場合は、はじめに下半身のむくみや冷え性が治まってくるのと同時進行で、ウエストが4cmくらい落ちて、太ももは2cmくらいだったかな、数字では正確に覚えていませんが落ちたんですね。で、2ヶ月が過ぎる頃には洋服を着たときに二の腕や背中にゆとりが出てきたことが分かりました。ふくらはぎや足首のサイズはほんのほんの少しずつでしたが落ちて変わらず落ちて変わらず、という感じで進んだように思います。南式を実践する皆さんからのご報告でも、はじめは体が温かく感じるようになったとか便秘が解消してきたとか、むくみが落ち着いてきたというような体重ダウンとは違う変化が出るのが先で、その後には体重やサイズが落ち始めたというご報告をいただくことが多いのですが、中にははじめの2ヶ月でウエストは9cm近く落ちたのに体重は変わらないという方もおられますし、私のように冷えやむくみが落ち着くと同時に脂肪が多いところから落ち始めることもあるので、ほんと、人それぞれに変化の出方や落ちるペースが違うんだと感じています。とにかく体重だけで判断するのではなく、必ずサイズ測定をしてくださいね^^ということで、細かい数字や数値を正確にお答えできませんでしたが、はじめにある程度落ちてからは変わらなかつたり減つたり少し増えたりで、14kgの減量ことができました^^

5. 南さんはやせた後に体重を増やしたときに、どのようにして体重をふやしたのですか？私もそんな体験を一度してみたいのと南さんの体型管理の方法について興味深いので教えていただきたいです。お菓子の量とか主食の量とかを増やしたとかではないのでしょうか？あと、その後に増え続けることはなかったのですか？よろしくお願ひします。

私はもともと華奢で女性らしい体型というよりも骨格自体がガッチリしていて筋肉質タイプなので、かなりの量の脂肪がなくなったのか体重よりももっと痩せて見られていたんですね。自分でも「ちょっと違うかな？」と思ったので食事内容を見直しました。それまではたんぱく質補給がどちらかという植物性のものの方が多くなっていったということと、野菜や海藻やきのこがかなり多くなっていましたので、食事時間は変えずに、動物性たんぱく質を摂るように肉ではなく魚介類を増やして、炭水化物もほんの少しだけ増やしました。あと、今は誰にもオススメしていないのですが、プロテインを飲んでいました。このプロテインによって実際に筋肉量が大幅に増えたとか、効果があったのかは確かではないので、サプリと同様にオススメも反対もしていませんのでお間違いのないようにしてくださいね。で、41~2kgから46~7kgになった頃に、見た目も生活をする上でも自分なりに一番良いかな、と思ったので、あえて意識して食べるということは控えていきました。「それから増え続けることはないのか」については、繰り返しになりますが、外食やイベント事や長期の旅行が重なると1~2kg程度増えます。でもいつものような食事に戻れば体重も戻るの、私にとっては46~47kgが一番合っているのかな、と思っています。あと、はじめて妊娠した時には妊娠中の体重管理というものを当然経験したことがなかったので「自分も15kgとか太るんかな」とか思っていました。産後は1回目も2回目も8kg前後増えて、1人目の時には2週間くらいだったかな、とにかく産んだと思ったらすぐに戻って、2人目の時も1ヶ月程度で元に戻りました。無理に制限をしたわけではなく戻りました。今回の3人目はどうなるのか分かりませんが、まずは元気に手術の日を迎えられることを一番にしっかりと食べて過ごしています。妊娠中の体重管理はお菓子類はいつもと同じ量のままで、炭水化物だけを大幅に増やすことなく、全体的にバランス良く量を増やしたり、骨ごと食べられる魚を食べたり青菜類とかを多めに食べるようにしていました。あとは、先ほどお話したように子供と遊びながら思いっきり筋肉を使ったり、下の子を寝かしつける時に抱っこをしてウエストをひねったり、全身の筋肉を使いながら歩いたり、とにかく行動の1つ1つを鍛える手段だと思って利用してました。ということで、体重を増やした時にはお菓子とか主食を増やすのではなく、主にたんぱく質源となる食品を増やしながらか全体的に少しずつ量を増やして、落とす時には必要な栄養は摂りながらも炭水化物や脂質はオーバーしないようにして、とにかく小さな動きでも利用して筋肉を使うようにした、ということでした^^

6. 停滞期ってあるんですか？

7. 停滞期が長い(2ヶ月程)のですが、何か乗り越える為の良い方法はありませんか?一向に減らないのでちょっとやる気が減少しつつあります。

はじめに比べてペースが緩やかになったり一時的に止まるようなことはあるので、「停滞期はある」という答えになります。ただ、食事制限やカロリー計算をして起きる停滞期とは内容が違うので、少しお話していきますね。食事制限やカロリー計算をすると体が摂取エネルギーの範囲内で働こうとして消費するエネルギーを減らしはじめます。続けているうちに同じ摂取カロリーのままで体重が落ちなくなってきて停滞期と言われる時期に入ります。ここに入ってしまうと同じ量を食べていても痩せられなくなるだけではなく、少し食べただけでも太りやすくなるので、さらに制限を強くしたり運動を加えたりしてしまう悪循環なパターンになりやすいのですが、こうなると多少の体重は落ちてきます。が、代謝はさらに落ちますし、無理な運動や食事制限に耐えられなくなってやめて、結局大幅にリバウンドを起こします。特に過激な制限をするような無茶なダイエットで起きる停滞期は、赤信号が出ている証拠なので、続けていると代謝が落ちきってしまいますし、我慢の結果食べ過ぎてしまってかなりのリバウンドを起こす危険があります。南式で起きる停滞期は、まず、必要な栄養やエネルギーは摂っていますし、脂肪が落ちやすくなるような、筋肉量を増やす助けとなるような食べ物を食べていくので、代謝が落ちることやリバウンドを起こす確率はかなり低くなってきます。なぜ、確率が低いとしか言えないのかというと、その後の食事や生活によって体重や脂肪が増えることがあるので100%痩せたままでいられるとは言い切れないからです。ではなぜ停滞期が起きるのかというと、はじめは脂肪量が多いので、がくっと脂肪が落ちることが多くあるので、ある程度落ちた後には残っている脂肪が落ちるペースがゆっくりになってくるからです。あと、代謝が上がる量にも限界があるので、はじめのように痩せ続けるということはないからです。ですが、余分な脂肪が残っている限りきちんと続けていればまた落ちてくるので、ここで焦って食事量を減らしたり摂取カロリーを落とすなどは絶対にしないでください。でないと、それまで積み上げてきたことが崩れてしまいますから。それに、体や筋肉が動く量というのは毎日違いますし、食事内容や内臓の状態や消費エネルギーが365日全く同じになることはないので、南式を行ったとしても始めからずっとノンストップで痩せ続けるなんてことはありません。筋肉はじっとしていてもエネルギーを消費し、体は頑張った分だけ応えてくれるとはいえ、人間の体は機械ではないのでずっと決まったように痩せ続けられることはありません。逆に停滞期が絶対に起きないような痩せ続けられるダイエットが存在する方が怖

いですよね。ということで、低代謝の体になっての停滞期はリバウンドを起こしやすい怖いものですが、南式を行いながらの停滞期にあったとしても落ちる脂肪が残っている場合はまた落ちてくるので、諦めずに続けてください。1ヶ月目に3kg落ちて2ヶ月目に2kg落ちて1ヶ月近く止まってまた落ちだす、ということもありますし、私も1kg痩せて500g増えたり体重もサイズも変わらないということもあったので、絶対に食事量を減らしたりカロリー制限などはしないで「今は休憩中、次に進む準備中なんだ」と思って続けてください。もしも一般的に標準的な体重や脂肪量、体型、になっているのならその先に大幅に痩せるという結果は期待できませんが、もしもまだ落としても良い脂肪があるようならまた体重やサイズも落ちてきます。ご質問にあったやる気が減少していて乗り越える方法を知りたいと書いてくださった方の内容では4ヶ月で-5kgを維持しているということですので、2ヶ月で5kg落ちてその後変わらないということですね。はじめにかなり良い感じに落ちると、その後も同じように落ちないとやっぱり寂しいと感じますし、これが続くとどうしても気持ちが離れがちになりますが、今、お話したように食事内容に気をつけてしっかりと筋肉を使っていれば無駄な脂肪というのは落ちてきます。まだまだこれからだという気持ちで頑張るのも大切ですが、焦らずに乗り越えてください！

8. 朝にも便が出てくるようになったのですが、なかなか体重が減りません。今の状況から見て、体重が減り出すのは後どれくらいかかりそうに思えますか？

え、と、ここでは実践期間が2週間と書いているのですが、ご意見の欄のところでは3週間と書いているので、この前後の期間ということでお答えしますね。2、3週間たって便秘やむくみという変化が出てきたけど体重はまだ変化が出ないというご質問が多いので、同じように気になっている方は参考にしてくださいね。このアンケートフォームでは便秘が解消した以外に顔のむくみが取れた気がすると書いておられるので、これが大きな第一歩だということと、目に見える体重の変化はこれから現れてくるということを忘れずに焦らないで続けてくださいね。私も含めて2ヶ月目くらいまではサイズや体重に変化が出ないということが多くあるので、良いスタートですよ。いつから体重が減り出すのかという事に関してはマニュアルやメールで書いているので重なるかと思いますが、体重やサイズが落ちるまでの期間や落ちるペースには個人差があります。これまでのダイエット法や食生活、生活習慣によって代謝が下がっている場合は、体重やサイズに変化が出にくいですし、代謝が上がってくるまでは時間が

かかることが多いです。でも、しっかりと続けていけば代謝は上がってきますし、筋肉量も増えてきてサイズダウンや脂肪が燃え始めて体重ダウンにもつながってきます。あと、筋肉は脂肪よりも重たいので、筋肉が増えることでサイズが落ちてきても体重は落ちないということもあります。でも、南式の内容で筋肉ムキムキになることはないので、脂肪が燃え始めてから落ちる脂肪の分の体重がきちんと落ちてきます。それに、脂肪が落ちての体重減につながるまでには内蔵機能や血液やリンパの流れに働きかける方が先になったりと、体の中の見えないところでも変化が起きていて、これが落ちた代謝が戻ってくることもつながるので、とにかく焦らずに続けてみてください。あと、繰り返しになりますが、体重だけではなくサイズ測定を必ず行なうようにして、きちんと痩せているんだということを確認してくださいね^^

9. メールでも南さんに初め体重が2kg位増えるのは普通でサイズが少しでも減っているのであれば筋肉の量が増えた疑いがあるとおっしゃっておりますね。本当にその通りだと思います。が、もうすぐ始めてから3ヶ月になりますので、フォーラムや感想文などを読んでいても2ヶ月過ぎくらいから体重が減り始めている人が多いので、最近とても不安になってきています。

この後にご本人から「体重が落ちてきた」というご報告をいただいたのですが、体重が落ち始めるまでのサイズダウンはお腹周りを中心にすごく落ちているのに体重が落ち始めないということでした。おなか周りのサイズが11.5cm、二の腕2cm、太もも1.5cm、ふくらはぎ1.5cm、足首1cm減っていたそうです。にも関わらず、体重がほとんど変わらなかったそうなので、とても気になったことだと思います。「サイズは落ち始めたけど体重がなかなか落ちない」という方が少ないわけではありませんが、ここまでサイズが落ちているのに1kgも減らないというご報告は私も初めてでした。でも、その後も投げ出すことなく続けて体重も落ち始めたので本当に嬉しかったです。違う方にいただいたご報告でもサイズはすぐに落ちたのに体重が落ち始めるまでに3ヶ月かかったけど落ちはじめから2ヶ月が経つ頃には4~5kg減まで進んだということでした。体重が落ちないとどうしても気になる、という気持ちはすごく分かりますが、きちんと続けていけばサイズだけではなく体重も落ちてくるので、焦った気持ちで過ごすのではなく、先の自分を思い描いて今できる努力を続けながら、努力をしてる自分も毎日の生活も楽しんで欲しいと思います。もちろん楽しむのと、怠けるのは全く違うのでお間違いのないように！諦めず、怠けず、続けていけば体は絶対に応えてくれるので、目の前の体重なんかには負けないでください！

10、痩せるには個人差があるとは思いますが、南さんがお分かりの中で一番多い痩せるペースとはどれくらいでしょうか。

先ほどお答えしたと重なるのですが、体重やサイズが落ち始めるまでの期間やペースは個人差があるので、お分かりのように必ずどれくらいで何kgということは言い切れないのですが、皆さんからいただいているご報告の中で一番多いのは、体重またはサイズが落ち始めるまでにかかる期間で1ヶ月前後経った頃で、体重が落ちるペースは1ヶ月に2kg前後という方が多いです。中にははじめの1週間が過ぎる頃から1~2kg落ちる方もおられますし、先ほどお話したようにサイズだけがどんどん落ちて、体重が落ちるのは3ヶ月目以降になるという方もおられます。1週間や2週間で体重が落ち始める方はそれまでの食事量が比較的多かったり脂質が多いような食べ物に偏っていたり、主食量がかなりオーバーしていたり、夕食時間があまりにも遅かったり朝食抜きで夕食がすごく重たくなる、というような感じだったために食事内容や生活内容が正されることですぐに変化が出てくることが多いように思います。逆に食べないようなダイエットを行ってきた場合は、食べ始めることでなかなか変化が出なかったり、中には体重が増える方もおられます。体重が変わらないのにサイズばかりが落ちる場合は、脂肪よりも重たい筋肉が増えることで体が引き締まってきても重たさとしてはすぐに変化が出てこなかったり1~2kgの体重が落ちることもあります。続けていく内に筋肉が増える量が落ち着いてくるので脂肪が落ちるのみとなって体重も落ち始めます。あと、1kg減ったと思ったら500g増えたとか、順調に2kg落ちたのに1kg戻ったなどが起きてもこれは食べ物や水分の重たさやその日の動いた量によって体内の重たさの違いによってありえることなので、その日その日の体重の変化ばかりを気にしすぎないでください。1日1日、できることをしているのであれば、総合的にはマイナスになるので、大丈夫です。あと、比較的脂肪量が多い場合ははじめに落ちるペースが速いので、ずっと同じようなペースで痩せ続けることはないということも頭に入れておいてください。ということで、一番多い痩せ方やペースは、私がお聞きしている中では1ヶ月前後経過した頃が多いのですが、これまでの食生活や生活習慣や体質や体の状態によっては遅かったり早かったりすることも多くあるので、「人とばかり比べる」のではなく「同じように頑張っている人がたくさんいる」という励みの気持ちを持って頑張ってくださいね^^

11. どうしてもごはんを160gは食べないと満足できません。でも、160g食べると過食しないで過ごせるので今は食べるようになっていました。こんなじゃ、ダイエットになりませんか？

ごはんを120gに抑えて過食してしまうのと、ごはんを160g食べて過食が起きないのと、どちらがダイエットに良いか、と考えると、当然160g食べて過食をしない方が良いでしょう。もちろん普通に生活をしている上で毎食に160gのごはんを食べて間食もしてではダイエットになりにくいわけですが、余分に40g食べないというだけで何倍、何十倍もの量の食べ物を食べて気分が落ち込む上に太ることと比べれば160g食べた方がいいと思います。それに、もしもこれまでに頻繁に過食をしていたとか、ごはんを食べないのに他に食べ過ぎていたというような食生活だったのであれば、160gのごはんを食べていてもやせてくることも考えられますよね。よく朝と昼に主食を抜いたり減らしたりで、夜に我慢が爆発して過食をしてしまうという方がおられるのですが、過食をする夜の体の状態はかなり吸収されやすいためめちゃくちゃ脂肪として蓄積されやすいわけですね。それが朝と昼に主食をきちんと食べることで夜の過食が起きないのならこれは自分にとってはものすごいダイエットになっているんです。よく私が言う事で、この音声でも繰り返しお伝えしているのですが「自分なりにこれまでよりも変えていく」「自分なりに少しずつでも正していく」ことを積み重ねていけば必ず変化や結果が表れてくるので、マニュアルや人と比べて100%同じようにしようと思わないで、まずはじめは自分のこれまでの食生活と比べて、少しでも近づくようにしてみて、続けるうちにもう少しできそうだと自然と思えるようになってきたら少しずつ近づくように頑張ってみてください。こうすることで自然とマニュアルに近い形が身についてくるはずですね。もしも毎食にごはんを160g食べていてももう少しがんばれそうなら朝は160g、昼は150g、夜は140gと夜になるほどに10gずつ減らしてみるとか、朝と昼は160gにして夜だけ130gや140g程度にしていくなど、少しずつ進んでいければ、これはダイエットです。とにかく自分なりのペースと自分なりの努力、そして自分なりにこれまでと少しでも変えていけていけば大丈夫ですよ。自分なりに、です。焦らずがんばりましょう^^

12. 実は、ダイエットって簡単じゃないと思います。南さんのを読んで、その通りに出来ればいいんだろうけど、実際出来ていないから結果に出てこないんですTT。。食事、野菜や海草をもっと採らなくちゃ！朝ご飯、ちゃんと食べなくちゃ！南さんを知る直前の（高金額の！）ダイエットでは本当にまさしく

リバウンドしてしまい、服を着る、選ぶ楽しみが今はできず、私は本当にデブの仲間入り状態になってきてしまいました。表面での実践方法とは別に、気持的に渴を入れて欲しいなんて、甘えでしょうか・・・

13. はじめの1ヶ月は体重はほとんど変わらずで、サイズが落ち、2ヶ月目に体重が2kg減って、その後3ヶ月で4、7kg、合計6kgくらい痩せることができました。でも、この1ヶ月は太りはしませんが痩せもしなくなって、少しだらけています。自分の責任だと思うのですが、気合を入れるためにも南さんの一言をください。

気合と渴ですか。「自分自身がやらなきゃ何も変わりません！怠けていても体は応えてくれませんよ！」・・・えーと（笑）、ダイエットって自分が「痩せたい」と思ったり「自分の体をスリムにしたい」と思ってこの「したい」が「しよう」になって、そうなるために実際に取り組むから変わってくるわけですね。当然のことなのですが、「痩せたい、スリムになりたい」と思うのも「しよう」と決めるのも「していく」のもとにかく自分自身なので、まずは自分が思って行動に移さないと結果は出ません。私が無茶なダイエットをやめて食べるダイエットをしようと決めたときには、「とにかく食べ物のことばかりを気にしながら生きていくのはもう嫌や」と強く思って「自分は絶対に痩せて維持できるようになるんや！」という考え方を持っていました。この思いや考え方を紙に書き出して、モデルさんの写真と並べて壁に貼って、バッグの中にも持ち歩いていました。そうしているうちに「自分は近づいている」という気分になってお腹の中から「自分もなれる、向かってる」と思うようになったんですね。以前にメルマガで書いたことがあるのですが、私がダイエットを持続できたのは、単に頭で考えているだけではなくて目で見てお腹の中から、体全身で信じきっていたことが大きかったように思います。こうなると、1日1日できる努力をしている自分が嬉しくて楽しく感じ始めて、食事内容に気をつけるのも食べる時間に気をつけるのも筋肉を使って生活するのも当たり前になってきて、体が軽く温かく感じられるようになってきて、すぐの体重減につながらなくてもとにかく嬉しかったんですね。マニュアルにも書いていますが、自分がどうなりたいのかとか痩せたらどんな洋服を着てどんなところに行ってどんな風に笑ってるのかとか、その時の自分の気持ちを想像して紙に書き出してみてください。「書くくらいで変わるはずがない」と思うかもしれませんが、気持ちの整理がついて、なんでダイエットをするのかとか、どういう自分になりたいのかとか、ぼんやりとしか見えていなかった自分がリアルに見えてきて、本当に近づけるので、とにかく自分で文字に書き出して自分の目で見てください。あと、

いつもしつこいほど言っているように、ダイエットは食べる物が関わっている、あまりにも固く決め付けた食事内容とかばかりを続けていると精神的にも体的にも良くないので、やり過ぎや頑張りすぎは良くないのですが、できそうなことや明らかにダイエットにはならないような食べ方や生活をしているのに「また明日から」とか「分かってるけど。。まあいっか」とかになっているようでは当然いつまで経っても痩せることはできません。本当に痩せたいのなら、できることを1つでも2つでも良いので見つけ出して、取り組んでいきましょう。もちろん「思いました、決めました、書き出して確認しました、はい、やります、予定通りの結果が出ました」ときれいな形で進めないこともあると思いますが、嬉しい結果を出して変わりたいのなら、そこに行きたいのなら諦めないで欲しいと思います。がんばりましょうっ！

14. 生理前になるとすごく甘いものが食べたくなくて我慢をしてはドカ食いを自己嫌悪のまま次の生理を迎えてきました。南さんのダイエットをしてからは落ち着いていますが、それでも甘いもの、特にクッキーとかビスケットとかチョコレートとか洋菓子系を食べたくなります。これはおかしいことではないのでしょうか。

おかしいことではないですよ。私を含めてたくさんの女性が生理前にはいつも以上に甘いものや炭水化物を食べたくなることがありますし、生理前後で2kgとか3kg増える方もおられますし、自分だけがおかしいなんて思わないでくださいね。生理前後のことについて少しお話しますね。生理がはじまる2週間くらい前から排卵が起きて、同時にホルモンのバランスが変わってきたり分泌量が変わったりとしてきます。これと同時に食欲が出たり、甘いものばかりを食べたくなったり、むくんだり便秘や下痢になったりと人それぞれにいつもは出ないような、感じないような変化があったり、精神的に不安定になったりします。この期間中は水分や脂肪を溜め込みやすくなっているので、甘いものや味の濃いものばかりを食べ過ぎているようでは体重増しやむくみにつながりやすいのですが、少しくらいいつもよりも多めに食べてしまってもこの期間を過ぎて体重や体調が元に戻るのなら問題ありません。色々な症状が落ち着いてくる時期は生理が始まってすぐだったり、中盤だったり終わる間際だったり個人差がありますが、いずれにしてもホルモンのバランスが変わって不安定になっている時にさらにストレスや我慢を溜め込んでしまうと、余計にイライラしたり食欲の増加につながってくるので、まずは駄目だ駄目だとかばかり思わないで少し食べ過ぎたらまた次に気をつけていく気持ちで過ごしましょう。もしも生理中にお菓子を食べ過ぎたり、食事が増えてしまって、次の食事の時に

腹が空かないとか前の食事量やカロリーが多くなったと気になる場合は無理に食べる必要はありません。食べすぎて次の食事の時間にお腹が空いていないけどなぜか何かを食べたいのであれば、温かいスープを塩分控えめで作って飲むのではなく具沢山にして食べてください。前の食事やお菓子などを食べ過ぎたということは脂質や塩分、糖質の量も増えているので、スープの塩分も脂質も糖質も控えておかないと、かなりのむくみやさらなる体重増しにつながってくるので、塩分と脂質、糖質には気をつけましょう。スープの具といえばハムやウィンナーやベーコンを使うと美味しくなるからと使いがちですが、こういうときには肉類ではなく豆腐や大豆や野菜やきのこを使うと良いですよ。生理に関係なく食べ過ぎていつものように食欲が出ないとかお腹は空いてるけど何か重たいと感じるときにも作ってみてください。で、お腹の調子も精神的にも落ち着いた後にはいつもの食事内容に近づけていってください。ということで、生理中に食べ過ぎてしまうのはおかしいことではないので、気にし過ぎないで過ごしてください。もちろん生理中だからといって何でもかんでも食べたい放題でごろごろしてたら生理が終わっても体重は戻りませんし、脂肪となって蓄積されるので「生理が終われば再スタートするから生理中はできる限り維持しよう」と、減量ではなく維持に目を向けて乗り越えていきましょう^^

15. すごく失礼なんですけど、南さんは昔、痩せる前に服ってどうゆうところで購入してらっしゃいました？あの、大きいサイズってなかなか可愛くて好きな服がなくて、仕方なく「痩せるまでオシャレはガマン！！」と思ってても可愛い服を着たい…ダサイ格好で外に出たくない…とすごく悩んでしまうんです。痩せる途中でもオシャレできるようにサイズのあるお店とか教えてもらえたらなあと思ってます。

痩せるまでもお洒落をしたい気持ち、すごく分かります。でもサイズが大きい洋服ってほんと好きなデザインや色などが選べないですよね。私が痩せるまでに購入していたお店は、当時は神戸の服飾の専門学校に通っていたので、自分で作ったり、三宮近辺で買うことが多かったです。あとは梅田にもちょこちょこ行っていました。当時の私は納得したものしか着たくない人だったので、ひたすら歩きまくって色んなお店を探して、自分の好きな感じの洋服が置いているお店を見つけ出して買っていました。シンプルなデザインの洋服を置いているお店ってけっこうサイズが豊富だったように思います。お店の名前はもう忘れてしまったのでお役に立てませんが、今はインターネットでデザインやサイズは豊富に揃っていたりするので、「お洒落な洋服」とか「最新の洋服」「人気の洋服」という感じで検索して調べてみるのもオススメかな、と思います。た

だし、ネット上で買物をする場合は、しっかりと特定商取引などで会社や販売者が明確なのかとか、支払い方法はどうなっているのかななどをきちんと確認してくださいね。私個人としては外でショッピングをすることで、お洒落な人や可愛い洋服を見て刺激を受けて「自分もあんなスタイルになってお洒落をしよう」とか「なってやる！」という気持ちになった方がダイエットへの意気込みも変わってくるし、色々なものを見たり考えたりすることで新しい記憶が増えて考え方も広くなったり楽しさを感じられて生活も気持ちも良い方向に向くと思うので、外に出てショッピングを楽しむのもいいかな、と思いますが。楽しみながら筋肉を使う歩き方が身につくようにもなりますし。お洒落や洋服が大好きなようですので、ネット上で探すにしても自分の足で外のお店を探すにしてもぜひ楽しんでくださいね^^

16. 12月はクリスマスや年末ということで食べ過ぎたり、仕事が長期で休みになって家でテレビを見ながらついダラダラと食べ続けてしまいます。今年は南さんと出会えて頑張れそうな気がしているのですが、南さんは12月とかでもいつもと同じような食事や食べる量なのでしょうか。それとも食べ過ぎたりすることもあるのでしょうか。よろしくお願いします。

私も12月には食べ過ぎたりしますよ～！クリスマスにはチキンもケーキもしっかりと食べますし、年末には人と会う機会が増えるので、外食が続いてどうしてもいつも以上にカロリーも食べる量も増えますし、お酒も飲みますし、あ、妊娠中や授乳中は一切飲んでいませんよ^^お店のオススメだと言う料理もしっかりと食べますし、お正月にはお雑煮もおせちも用意してもらったお菓子も食べますし、義理の弟が居酒屋さんをしているので、すごい豪華なご馳走を用意してくれたり、食べる量はとにかく増えます。それに、年末や年始にみんなとワイワイ食べたり飲んだりできるのってすごく楽しいじゃないですか。こういう時にまでいつもの食事どおりに食べる方が難しいですし、自分だけちょっとしか食べないでいるのは寂しいですよ。12月がものすごいストレスが溜まる月になるなんて辛いです。ただ、休み中だからといってテレビを見ながら何かを食べ続けるとか、1日中何か食べ物が目の前に置いてあって、常に口にするようなことは控えるべきです。「ご馳走を食べる」と「ダラダラと食べ続ける」とでは全く違うということを忘れないでください。ダラダラと食べているとあっという間に3kgくらい増えてもおかしくないですし、休み明けに洋服がきつくなったとしても原因が原因だけに仕方ありません。年末や年始に家族や彼氏や彼女や友達とのとおきの時間を過ごせるのも、休暇をゆっくりと過ごすのもぜひ楽しんでいただければと思いますが、必要以上

にたくさんの量を食べたり、食べ続けるというのは自分の中で考えて控えていきましょう。でないと年明けに落ち込んだり焦ったり、お正月が終わってもダラダラと食べる習慣がなかなか抜けなかったりと、良いことはありません。体が必要なものを自然と選べるようになったり、食べたくなってくるので、これまでの年末年始とは違ってくるとは思いますが、楽しむのと怠けるのは違うんだということを頭に入れて思いっきり楽しんでくださいね^^

17. 2年前に置き換えダイエットをして、8kg痩せて、その後は主食やお菓子類を一切食べずにいたらさらに3kg痩せました。この頃から生理が3ヶ月おきとかになって今では全くきません。ダイエットだけではなく健康のためにも南式をはじめようと購入したのですが、生理がまた来るようになる可能性はありますか？

18. 去年にかなり過酷な食事制限をしていたら生理が止まりました。今、止まって半年です。食べるようになれば戻ってきますか？

19. 南式ダイエットを知る前に違うダイエットをインターネットで知り、購入してはじめてのですが、朝はほとんど食べないで夜に主食を抜くことを続けていると生理が止まり、今も来ていません。このままでは子供が産めないし、自分の体がどうなるのか心配です。南さんも生理が来なくて子供が産めない体になったと書いておられましたが、どのように快復されたのか知りたいです。よろしく願います。

20. 私は生理が来なくなって3年以上経ちます。南さんも過去に子供が産めない体になったとサイトで知り、失礼かと思いますが、どれくらいの期間生理が来なくてお二人のお子さんを授かったのか教えて欲しいです。

21. 2年近く生理が来ないのですが、南ちゃんも生理が止まって病院に行ったり子供ができなくなったりしたと知りました。生理が止まってからは自分には子供はできないと諦めきれない気持ちと自分が危険なダイエットをしてきた結果だと後悔しています。でも南ちゃんのように何年も生理がなかったのに出産できたという希望を持てるようになりました。南ちゃんが生理が来なかった頃の話や生理が来たときのことや妊娠された頃のことなど、もう少し詳しく教えて欲しいです。願います。

22. 主食抜きをずっと続けてきて生理が止まりました。昨年結婚したのですが当然子供を諦めていました。でも南さんが子供ができない体でも無事に元気なお子様をご出産されたと知り、今は子供ができるかもしれないという期待を持っています。南さんがどのような過程で生理が止まり妊娠、出産されたのかぜひお聞きできればと思い応募させていただきました。よろしくお願ひします。

23. 4年近く生理が来なかったのですが、原因は食べなかったからだと分かっているながら食べることが怖くて食べられませんでした。でも、南さんのメルマガとダイエットを知って、これは健康を取り戻せてダイエットもできるんじゃないかと思って即買いました。テキストが届いて南さんが仰る通り、自分ができることから頑張ってみました。1週間経った頃に、何と生理が来たんです！南さんが書いておられたように奇跡だと思いました。南さんのお話を音声で話して欲しいです！

「ダイエットをしてから生理が来なくなった」「この先生理が来るのか心配」という方はここでの皆さん意外でも本当に多いです。今回のご質問の内容が「生理が止まっても又来るのか」ということや「私が子供が産めない体だったのに産めるようになった話について聞きたい」ということで内容が重なる部分が多いと思いますので、まとめてお答えさせていただきますね。まず、生理が止まる原因についてですが、若い方に圧倒的に多いのが無理なダイエットや偏りすぎたり偏り続けた食生活、生活習慣によって急激に体重や脂肪が減ったり増えたりすることです。やせ過ぎるだけではなく食生活の偏りや過食、リバウンドなどによって急激に太ったり、太り過ぎることによって生理が止まったり、不順になったりすることもあります。他にもダイエットや体型以外で仕事や人間関係に関わるストレスが原因で止まってしまうこともありますし、病気や薬が原因になったり、卵巣や卵胞が機能しなくなることで止まったり、ダイエットをしていなくても激しいスポーツで体重や脂肪が落ち過ぎたとか妊娠や出産によって女性ホルモンの分泌量が極端に減ったり急激に減るなどでも止まることがあると聞いています。私がこれまで直接聞いたり知った原因はほぼ90%以上が食事制限やダイエットによって止まったということでした。今回もダイエットが原因の方ばかりのようですので、ここではダイエットのことを元にお話していきますね。まず、正常に生理がくるためには間脳、えと、まあ脳ですね、脳にある視床下部（ししょうかぶ）が正しく働いていないと生理や排卵は起きません。この視床下部は食べたい、飲みたい、という食欲の指令を出す以外にもホルモンの分泌量やバランスを調整したり、体温を調整したり、怒ったり寂しくなったりなど、感情の指令を出したり、自律神経を操作するなど、もの凄

い働き者なんですね。この視床下部の機能が低下してしまうと、生理が止まる以外では体中に不調を感じたり、気分が不安定になったりしてきます。生理が止まる現象が起きるということは視床下部の機能がかなり低下しているのです、すでに精神的な疲れが出て、かなり辛い状況になっている状態なのではないかと思えます。ダイエットをすること自体の辛さだけではなくて、体が思うように動かないとか、すぐに落ち込んだり前向きな気持ちが出てこなかったり、逆に異常にテンションが上がったりと不安定になってしまう状態もあると思えます。また、生理が止まってから3ヶ月以内に病院に行って診てもらわないと治りにくいとか、あまりにも長い期間になると治る可能性がすごく低くなると言われていますが「子供ができない、子供が育たない子宮です。」と言われた私でも、8年生理が来なかった私でも2度の出産ができて、今3人目の子供がお腹にいるので、諦めないで欲しいです。でも、私のように無排卵になって子供ができないなんてことになって欲しくないのも、もしも今「またいつか来るだろう」とか「ダイエットをやめたら戻ってくるから大丈夫」と思っているようだったり、不安な気持ちがあるのに病院に行けないまま月日が経ってしまって迷っているのなら、まずは病院に行って今の状況を診てもらってください。診てもらったからといってすぐに治るものではないとしても、やはり早く行くほど戻ってくる可能性が高くなりますし、ちょっとしたことで戻ってくることもあるのでまずは婦人科に行って何でも話して診てもらって下さい。もしもすでに病院で無理だと言われているとしても可能性がゼロだなんて思わないで、諦めないでください。

では次に、私が生理が来なくなった時や生理が来るまで、生理が来てからのことです。私は17歳の頃、専門学校に行きながら毎晩遅くまでアルバイトをする、というかなり詰まった生活を続けながら無茶なダイエットを行っていたからだと思うのですが、生理が来なくなりました。止まってすぐの頃は「面倒な生理が来ないなんてラッキー」なんて軽い考えでいたのですが、その後あまりにも長く来ないので「このままでは子供ができないかもしれない」という不安な気持ちと焦りが出てきてやっと婦人科に行くようになりました。「排卵が起きていないし、子宮が縮まってしまってる、子供のことは考えないでください」みたいに言われたときにやっと自分がしてきたことがどれほど体に負担をかけていたのかと気付いて、大変なことをしてしまったんだと、ものすごく後悔しました。違う婦人科に行っても言われることは同じで「もう二度と子供が産める体ではない」「私には子供ができない」という真っ暗闇に落ちていく感じで、毎日すごく辛かったです。排卵誘発剤やホルモン剤を投与しても生理がくるのは半日程度で、続けても全く効果が出なかったのも、もう子供のことは考えないで生きて行こう、と思い直して通わなくなったんですね。こんなこと

になって遅いかもしれないけどもう二度と無茶なダイエットはしないと決めて、皆さんにお届けしている南式のような食事と生活になってから7年経った頃、えー、生理が止まってからは8年くらい経った頃ですね。ずっと色々が続いていた精神的なこととハードな毎日が楽になる、というか、心身ともに少しゆっくりできる時が来た頃に生理が来たんです。ホルモン剤を投与してもビクとしなかったのに、排卵が起きていない縮まった子宮のはずなのに、ここまで長い間来なかった生理が来て自分の体が8年前に戻ったような信じられない気持ちでした。翌月にもまた来て、その後は2～3ヶ月来なかったと思いますが、また来てまた1ヶ月開いて、という感じを繰り返して1ヶ月以上開くことはなくなって「もう一度病院で診てもらいたい」と思い始めたんですね。そう思っていたところではじめて2ヶ月間来なかったので「また来月に来るかもしれへんから様子をみよう」と思いつつも「もしかしたら子供ができたかもしれへん」という期待が出てきて自宅でできる妊娠判定薬を試したら何と陽性判定が出たんです。もう判定薬の判定窓を穴が開くほど何度も何度も見て「うそやろ～！何で！」と大騒ぎでした。もう1回試さな分からへんから薬局に買いに行こうってことで違う判定薬を買って調べたらやっぱり陽性で「99%の確率とか書いてるから絶対できてる」とか「いや、まだ確実ではないよな」とか言いながら震えと涙が止まらない状態だったことを今でも憶えています。子供ができないと分かっているにもかかわらず暗くなったりしなかった主人の両親も私の母親もすごく喜んでくれました。病院で調べたら「赤ちゃんがいますよ」と言っていただけで、予定日まで無事に元気に育ってくれるのかということが頭にありましたが、元気に育ってくれて、無事出産できました。1人目を出産した丸2年後には2人目を授かって、ご存知の方も多いかと思いますが、帝王切開で出産しなければならないのに予定日より早くに陣痛が起きてしまって緊急の手術となったので、麻酔が効かない痛い手術でしたが無事出産できました。で、今またお腹に3人目がいてこの12月に帝王切開での出産を予定しています。ここまで正常に子宮が機能するようになったのは「南式のような食事をしたからだけ」ではなくて、これに加えて自分自身が気持ちよく楽しく過ごせるようになったからだと思っています。いくら体に良い食べ物だからとか言っても、「コレを絶対に食べないと駄目」とか「何が何でもああいうものは食べない」とか決め付けてしまうと、自律神経やホルモンのバランスが崩れてきて、食べた物の栄養なんか敵わないくらいのダメージとかがあると思いますし、いくら食生活や食事内容に問題がないとしても、精神状態が不安定ではダイエットにも健康にもいいとは言えません。栄養や食べ物のバランスを考えることはとても大切ですが、自分自身の気持ちと一緒についていけないようなら、極端な話、何も気にしないで食べている方がよっぽど良いように思います。実際に久しぶ

りに生理が来たというご報告をいただいた方の中でも、5年以上生理が止まっていたのに南式を読んで「食べても良いんだ」と思ったからなのかすぐに生理が始まったとか、半年間生理が止まっていたのにマニュアルが届いた2日後に生理が始まったなど、信じられないような嬉しいご報告があります。「何kg痩せたい」とか「細くなりたい」と目標に向かって頑張る気持ちを持つのはとても大切ですし、素敵なことだと思いますが、きれいに痩せるためにも、痩せてから無理なく維持していくためにもまずは健康な体と心があってこそ実現できると思いますので、「痩せなくっちゃいけない」と思いつめるのではなく楽しみながら変身して行ってくださいね。ということで、またまた長く膨らんでいきましたが、生理が止まってしまったとしても排卵が起きていないとしても子供ができない、産めないと言われたとしても、100%治らないわけではないので、絶対に諦めないでくださいね。私のように長い期間止まっている場合は時間がかかるかもしれませんが、奇跡のような現実が起きることがあるので、前を向いて希望を持ってください！

**24. 摂食障害についてこんなに真剣に考えている方が存在することに驚いた
というか感動しました。今回の音声で南さんの摂食障害に対する考え方を聞か
せてください。**

**25. 摂食障害について聞きたいです。無理なダイエット法をすすめる人が多
い**

**中、南さんはご友人や先輩、たくさんの方々の苦しみを見てこられたと知り、
とても興味が出たというか、精神的にホッとしました。**

**26. 過食症で普通に食べられなくなってから色々な治療法や食事法を試して
きましたが、結局ストレスとなって過食がエスカレートするだけでした。もう
治らないと思っていたので南さんの「自分の体と心を大切に上げて欲しい」
という言葉がとても深く心に残り、頑張っています。この度音声でお話して
くださる機会があるということで、摂食障害についてお聞きできればと思います。**

**27. 過食嘔吐がどんな風に体に悪いか、良かったらおしえてください。食べ
過ぎると今でもはきたくなるのです。**

**28. 過食嘔吐を8年間止められなかったのですが、南さんと出会え、過食は1
週間に1回もしなくなれました。でもどうしても心のどこかで過食をすること
を考えてしまっているように感じるので、過食や嘔吐について南さんの言葉で**

聞かせてください。よろしくおねがいします。

29. 過食嘔吐をやめたい思いで南式をはじめました。この2週間、過食も嘔吐もしないで過ごせており、感謝しています。もうあの世界には戻りたくないのも過食や嘔吐の恐ろしさを音声で取り上げていただきたいです。

30. インターネットで色々なダイエットを購入してきましたが、南さんのようにダイエットの恐ろしさや無茶なことは逆効果だという人はいませんでした。過食症の私でもダイエットを楽しめるようになれました。ありがとうございます。過食によって体にどのようなことが起きているのか、ぜひ教えてください。

31. 南式のような食事をしていれば安心して過ごせるのですが、外食をしたり少しでも食べ過ぎると嘔吐しないと落ち着かない気持ちになります。嘔吐は体に良くないということは分かっているつもりなのですが、南さんの声で聞きたいです。

32. 取り上げていただけるか分かりませんので聞いてくださるだけで十分です。過食症で12年間食べることを楽しめずきました。南式に出会い、食べる大切さや楽しむ自分を忘れていたと気付きました。ありがとうございます。もしもお話していただけるのであれば、南さんの声で過食症の怖さをお話していただきたいです。

33. 6年以上過食嘔吐を繰り返してきていましたが、この1年と2ヶ月、普通に食べられることができています。南さんに出会えなかったら今も続いていたと思います。今になってようやくあの頃の自分を冷静に受け止められるようになりましたが、心のどこかでまた過食してしまうんじゃないかと不安です。何か一言だけでも今回の音声で聞かせていただけると有難いです。よろしくお願ひします。

34. 置き換えダイエットがきっかけで拒食症になって16kgほど痩せて、その後過食症になって25kg近くも太りました。現在は落ち着いていますがこの先また再発しないかと不安です。どんなことでも良いので南さんの声で過食や摂食障害について聞きたいです。変なことを書いて申し訳ございません。

35. 私は5年以上仕事から帰った夕方以降に過食が止まりませんでした。今は週末とか何か嫌なことがあったときだけになっています。同じように気分が

満足しない日だけに過食をする方がおられるのか知りたいです。

今回の音声レポートのご質問の中で一番多かったのが、この思うように食べられなくなった、つまり、摂食障害についてでした。ダイエットによって生理が止まったという方も多いのですが、摂食障害になって苦しんでいる方はすごい数になっているので、とにかく過激なダイエットはして欲しくないと思う毎日です。きちんと食べながらでも大幅な減量は可能ですし、食べるダイエットを行なうからこそ痩せた後に維持していきやすくなるので、過去に食べないダイエットをしてきた方もしたことはないけど気になっているという方もきちんと食べるダイエットに取り組んでいただきたいと思います。それでは、私なりに見たり聞いたり学んできた中からお話していきますが、その前に聞いて欲しいことがあります。摂食障害に限らず、病気や怪我でも言えることなのですが、情報や知識や体験談などを調べたり聞いたりするほどに「自分は回復できないんじゃないか」とか「もう手遅れなんじゃないか」など、自分の状況や症状を知る前よりも不安になったり怖くなったりしてしまうことがあります。調べるほどに「1/100の確率でこうなる危険がある」とか、「もしも悪化すると手遅れになるかもしれない」などと知れば考えてしまいますよね。でも、情報や体験話を聞いて自ら聞こうとしている自分の行動は乗り越える第一歩になるということや、立ち向かおうとしている自分の前向きさを絶対に忘れずに、あと、ここからのことを「これだけが正しい」とか「私が言うことだけを信じる」などはしないで聞いてくださいね。それでは、お話していきますが、それぞれのご質問にお答えしていると内容が重なることがたくさんありそうなので、まとめてお答えさせていただきますね。まずはじめに摂食障害についてですが、摂食障害になる年齢で多いのは、10代後半から20代前半の若い女性だと言われてきましたが、今では小学生や男性も増えてきています。実際に小学校の高学年の女の子が拒食症になってしまったというご相談をお聞きしたこともありますし、私の知り合いの小学校の低学年のお子さまが拒食症になって入院したこともあります。成人病も摂食障害も子供の世界に広がってきていることを感じます。それでもやはり多いのが、思春期からの発症のようです。この頃には体型を意識し始めたり、家族を含めた人間関係や心や体の悩みを深刻に考えてしまうために「悩んでいる自分は細くなくてはいけない」とか「自分が細かったら何か変わるかもしれない」と思い込んでしまったり、健康や自分の体よりも細くなることを優先してしまうためにほとんど食べなくなったり、太ることに対する焦りから食べ過ぎたり食べなかつたりを繰り返してしまって抜け出せなくなるのではないかと思います。摂食障害とは大きく拒食症、過食症に分かれていて、神経性食欲不振症、神経性無食欲症、神経性過食症、神経性大食

症と呼ばれたり、拒食、過食のどちらも基準に満たさない場合は「特定不能の摂食障害」と分類されたり、拒食や過食のような食生活の障害がなくても極度に体重や体型ばかりを気にしていたり、精神面や行動が異常的に大きく変化することなども摂食障害に含まれるなど、細かく言い出すとかなり広がってくるので、今日は食生活に関わる内容ばかりということで拒食症、過食症という言葉を使って進めていきますね。摂食障害になる多くの場合が精神的な障害からで、中でも家庭環境や親の愛情が満たされていなかったり、親がアルコール依存症の場合は確率が高くなるとも言われていますが、家族や親からの愛情に満たされているとしても、身内に誰一人お酒を飲む人がいないとしても、人間関係で感じるストレスや恋愛に関することがきっかけになったり、体調を崩したことがきっかけではじまる場合もあります。実際に私がお会いしたりお聞きしてきた方の原因も、家族や学校から気持ちが孤立してしまうような出来事があったとか、恋愛に関わることで大きなショックを受けたとか、自分は誰からも愛されていない、求められていないと思いつけてきて、あるときにプツッと食欲がなくなってしまったとか、何ってきっかけは思い当たらないけど急に爆発したように食欲が出はじめて止まらなくなったなどお一人お一人違うので、きっかけや原因の断定はできません。中には風邪や病気で食欲がなくなって体重が落ちて、回復してからも「せっかく痩せたんだしもう少し食べないでおう」と、そのまま食べなくなったという方や身内が亡くなってしまったことで食べられなくなって半年で10kg落ちてそのまま思うように食べられなくなったという方もおられました。極端なダイエットや精神面に関わるのが原因になっていることが多いように思います。多くの拒食症の場合、はじまってすぐは「このまま食べなければもっと細くなれる」とか「体重が落ちてラッキー!」「太っていた自分が痩せ続けている」という快感や嬉しさを感じるので怖さや不安はほとんどないのですが、次第に強く「普通に食べる＝太る」とか「食べる自分は駄目なんだ」というように思い込んで、太りそうなもの、例えば、ごはんやパンなどの炭水化物や油っこそうな肉や揚げ物やお菓子類を異常的に避けて、野菜やこんにゃくや海藻など、ほとんどカロリーがないものやカロリーが低いものしか食べず、体重が落ちたり維持できるとまたやる気が出たり、食べないことで安心して過ごせることもあります。また、少しでも甘さや油分を感じる飲み物や食べ物が口に入ると、うがいをして喉から先に入れないようにしたり、周りの人や家族に自分が食べていないことがばれないように隠れて食べ物を捨てたり、空腹と栄養不足が続いて思考力も体力も落ちているのに気分だけがハイで笑顔で過ごせたり、明らかに痩せ細ってきているのに本人には痩せ願望があるためにさらに食べないことが多くあります。今以上の体重になることが許せないために、前日より体重が数百gでも増えると絶望的になったり、落ち

ているともものすごい満足感を感じるなど、体重によってその日1日の気分というか、テンションが大きく左右されるなどもあります。過食症は拒食症になった後に発症する場合や、拒食症にならずにはじめから過食症になる場合があります。過食症になると一般的に言われている一食分では満足できなれないとか、食べ始めると止まらなくない、という状態が定期的に起きたり、頻繁に続くことを言います。過食症がひどくなると、太りそうな食べ物ばかりが異常に目に付いたり、グルメ情報や大食い番組が気になったり、お腹が空いていないのに食べることをばかりを考えたり、空腹を感じると「普通に食べたい」のではなく「思いっきり過食をしたい」という気持ちになったり、食べ物を一口食べた途端にスイッチが入ったように胃に入るだけ詰め込むように食べ続けたり、目の前にある食べ物を全て食べてしまわないと冷静になれなかったり、決まった時間や週末など決まった日になると過食をしなくてはならなくなるなど、止まらない食欲に襲われます。嘔吐や下剤の使用がない場合は、1回の過食で2、3kg分の食べ物を食べることがあるので、短期間で大幅に太ったり、太り続けます。嘔吐や下剤の使用や過食をする時以外の食事を制限していたり、過激な運動を行っている場合は、標準体型だったり少しぽっちゃりしていることがあるので、周りは過食症だと気付かないことがあります。拒食と過食は食べる量は大きく違いますが、ともに食べた罪悪感や太る恐怖から食べたものを嘔吐をしたり下剤を飲んだり、一度食べ物を口の中に入れて飲み込まずに吐き出すチューニングという行為を繰り返すこともあります。拒食症だけで回復できることもあります。先ほどもあったように拒食症になった後に続けて過食症になったり、拒食症にならずに急に過食症になったり、拒食と過食を繰り返したりと様々です。私がこれまでお会いしてきたりお話をお聞きしてきた中で多いのは、一度拒食症になってから食欲をコントロールできなくなって過食症になってしまったという形です。また、摂食障害は初期の段階であれば早めに快復できて、期間が長くなるほどに治りにくく、命に関わってくる危険も高くなると言われています。なぜなのか、ですが、私が思うには、脳や体は日々の嬉しさや快感や小さな感情や行動内容を常に記憶していきますよね。もしも拒食症で痩せている状態を快感だと感じ続けていたり、食べないでいることでものすごい安心感を感じる毎日を送っていれば、脳も体もこの状態を当たり前のように錯覚していきますし、過食をはじめた食べた瞬間のホッとした感情やあれもこれも食べている嬉しい気持ちも、繰り返すほどに脳も体も憶えて「またあの状態になりたい、あの快感を味わいたい」と同じ行動を繰り返しやすくなるのではないかな、と思います。でも、長い期間続いたら治らないのかとか、過食の回数が多かったら止まらないのかとなると、そうではありません。20年近く過食嘔吐を繰り返していた方でもぴたっと止まったり、ほぼ毎日2回以上

過食嘔吐をしていた方が普通に食べられるようになったりとしていますので、長く続けているからとか、回数が多いからといって、回復できる可能性が全くないわけではないと私は思っています。ということで、摂食障害についてざっとお話ししましたが「今日はなぜか食欲が出ない」とか「体調が悪いから食べられない」とか「美味しかったからつい食べ過ぎちゃった」というような、たまに起きる「食欲があるとき、ないとき」とは内容が全く違うということです。

次に「過食嘔吐が体にどのような影響があるのか」についてです。繰り返しますが、過食嘔吐も拒食も命にも関わってくる恐ろしいことだということを忘れないで欲しいです。もちろん摂食障害になる100人中100人が命を落とすというわけではありませんが、危険性は大きくあるということです。たとえ命に関わってくるまでいかにしても、目には見えない体の中ではものすごい負担とショックがかかっています。自分は食べなくても元気だから大丈夫だとか、もう少し痩せたらやめるとか、思いっきり食べても嘔吐をすれば何も食べなかったことと同じだというように思っているといずれ計画通りにいかなくなるものです。軽く考えたり、人事だとは思わないでください。それでは、まずは拒食症になってエネルギーや栄養が不足したり、皮下脂肪が落ちて具体的にどのようなことが起きるのかをお話していきますね。

●血液の流れが悪くなったり、嘔吐や下剤の使用、絶食を繰り返すことで摂取エネルギーが大幅に落ちるので、体温が下がったり、冷え性になってきます。低体温や冷え、血流の悪さや摂取エネルギーの減少は代謝が落ちる大きな原因にもなるので、食べていないのに太りやすい体を作っているということです。あと、白血球が減ったり、貧血を起こしやすくなったりコレステロール値が安定しなくなったり、脈数が減ることもあります。

●骨量、骨密度が落ちてきます。エネルギーや栄養が不足すると脂肪や筋肉が落ちるだけではなく、骨量まで減ってしまったり骨の形が変わってしまい、実年齢とはかけ離れたスカスカのもろい骨になってしまいます。さらに骨を作るためのホルモンにも関わってくるので、食べることができるようになって体重や脂肪量も正常に戻ったとしても骨量や骨密度は減ったままになることがあります。あと、ホルモンの影響によって女性らしい体型が失われたり、毛深くなったり、成長期の場合は身長が止まるなどもあります。

●肝臓の機能が低下することで、顔や手足を中心に全身にむくみが起きやすくなります。脂肪や筋肉が落ちまくってやせ細っているのに本人は太いと感じて、さらに食べなくなってしまうこともあります。

●便秘や胃腸の調子が悪くなることがあります。原因は食べ物が胃腸に入らないために起きるべき刺激が激減したり、筋肉が落ちて蠕動運動が起きなくなっ

て機能が低下することが主になってきます。便の元となる食べ物が無い上に胃腸の機能も低下して蠕動運動が起きないとすると当然便秘になりますよね。あと、脂肪が減って胃腸が下に下がりやすくなることでお腹が張るように感じたり、下っ腹だけがぽっこりと出たり、便秘の原因になることもあります。

●少し前にお話しましたが、生理や子宮、卵巣に影響が出てきて、生理が止まったり、無排卵になったり、子宮が小さくなるなどが起きてきます。これは体重や脂肪量が極端に減ることで起きやすいと言われていますが、体重や脂肪が大幅に落ちていないとしても栄養やエネルギーが不足したり、栄養のバランスが崩れたり、極端に偏ったり、精神的に追い込んだ状態や不安定な状態が続くことでも起きるので、拒食まではならないにしても厳しい制限や決め事ばかりを作っていたり、極端に食べなかったり食べたり偏った食べ方をしていると、生理や子宮、卵巣に影響が出てきます。

●低血糖になってひどい場合は意識がなくなったり、そのまま心臓が停止することがあります。また、嘔吐をすると、胃酸が口の中に広がるので歯のエナメル色素が溶け出してしまい、汚れやすくなったり虫歯になったりと歯や口内の状態が弱ってきます。また、嘔吐や下剤によって脱水状態になると、腎臓の働きが悪くなって腎不全となったり、嘔吐や下剤の使用によって水分と一緒にカリウムやナトリウムが排出されるので、不整脈を起こして心臓が停止することがあります。

●本人は正常だと思っているのに外から見ると何かに追いかけているような落ち着かない行動や言動になったり、自分の体型にある程度満足できるので、充実した毎日を送れていると錯覚を起こしています。また、なぜか夜になると眠れないとか日中に異常な眠気に襲われるなど、安定した睡眠を取れなくなったり、エネルギーや栄養が不足し続けて結核になることもあります。

次に過食や過食嘔吐、過食後の下剤使用によって起きる症状についてです。

●普通ではない量の食べ物を食べたり、一気に大量の食べ物が入ることで、胃が拡張したり、胃腸への負担から、胃の痛みが出ることがあります。また、胃がパンパンに膨らむと他の臓器が押されるので、胃腸だけではなく周りの内臓全般にも負担がかかってそれぞれの機能が低下したり、過食時や過食後は背中に痛みを感じることもあります。

●過食によって食べ物を口にして時間が長いと、唾液腺が刺激される時間も長くなるので、唾液腺がはれます。嘔吐を繰り返している場合の唾液腺のはれはかなりひどくなるので、えらが張っているように見えることがあります。

●嘔吐や下剤を繰り返している場合は拒食症での嘔吐や下剤使用と同じで水分

と一緒にカリウムやナトリウムまでも出てしまうので、腎機能障害や腎不全となったり、時には不整脈を起こして心臓が停止することがあります。あと、嘔吐をするときに力むことで肺に圧がかかって呼吸困難や意識を失ったり心臓が停止することがあります。

●これも先ほどお話しましたが、嘔吐をすると胃酸が口内に広がるので、エナメル質が溶けて変色や虫歯、かけたり割れたりしやすくなったり、胃から食道にかけて炎症を起こしたり、繰り返すとただれてきたり、出血したり、肝機能が低下してむくみや低血圧、低体温、低血糖になる危険があります。これによって命に関わってくる危険があります。

●過食嘔吐をすると自律神経やホルモンや脳の働きが大きく崩れてくるので、精神状態が不安定になったり、冷静に物事を考えられなくなったり、普通にできるはずのことや他の人にとっては当たり前な行動や日常生活を送りづらくなってきます。強い脱力感や疲労感を感じるために少しのことでも動きたくないとか、動こうと思っても思うように動けなくなってしまうことも多くあります。

●過食嘔吐によって自律神経や脳の働きが乱れてくることで食欲もコントロールできなくなって、食べることや食べ物のこと、過食嘔吐をすることばかりを考えてしまったり、少しでもストレスや疲れを感じたり、仕事や学校から離れてホッとしたときなどに止められなくなることがあります。本来ならお腹がいっぱいだと感じるまでに、食事をして血糖値が穏やかに上がったり、ホルモンが脳に栄養が入ってきたと伝えてくれたり、胃に食べ物が入ることで、自律神経や脳が働いてお腹がいっぱいだという指令を出して食べることをやめますよね。これを毎日毎食ごとに繰り返して生きています。ですが、過食をすると、血糖値が一気に上がって、ホルモンがパニック状態になって、胃がはち切れるくらいに満たんになってしまうために自律神経や脳はこの異常な満腹感や普通ではない状態を記憶します。繰り返すうちに最大の量を食べきらないと満腹だという指令を出そうとしないので、満足できるまでには半端ではない量を食べるしかなくなるわけです。もしも過食に加えて嘔吐をしてしまう場合は、はち切れるほど満腹になった途端に無理やり体外に出されて行って血糖値もホルモンも自律神経も胃も脳もワケが分からなくなりますよね。でも、「一瞬でも満足できるまで食べた」という現象が起きたことと、胃の中に食べ物が入ったことと、太らないように処置したという安心感から食べたい気持ちが一時的には落ち着きます。が、時間が経つとまた我慢と過食を繰り返してしまい、この世界から抜け出せない、もう元には戻れないという絶望感の中体も心も必死になって生きていかなければなりません。

ということで、拒食や過食、過食嘔吐による体への影響についてお話してきま

したが、本人にとっては体重が1kg増えたとか、今日食べたものや今から食べるものについては、人生がかかるほどに重要で何としてでも自分の中で作られた形や理想を壊したくないという強いこだわりというか、ルールができてしまっています。こういう形を壊したくても壊せない闘いや「自分は人とは違う」とか「やめなければ」という焦りなどもあるのに、やめられないという苦しい毎日を送ることになります。特に過食だけではなく、嘔吐も繰り返している場合は思いっきり食べても嘔吐をすることで体重や体型を何とか維持できたり、満腹感を感じる時間を味わえる上に大幅に太る不安からすぐに開放されるので、やめにくい、抜け出しにくいと言われていました。でも、何かをきっかけにぱったりと止まったり、時間がかかったとしても抜け出せるなど、可能性は大きくあります。そのために専門的な病院での治療やカウンセリングなど様々な療法がありますが、こういうものはいくら周りから「病院に行こう」とか「カウンセリングだけでも受けてみよう」と勧められても本人が自分の行動や精神状態が普通ではないということをきちんと受け入れてその気にならなければ効果は期待できないと思います。効果がないどころか治療やカウンセリングを受けること自体が余計なストレスや疲労感や苦痛となって、さらなる食欲につながって症状が悪化してしまうこともありますし、一時的には止まっても半年や一年ごとに再発してしまうという方もおられます。摂食障害の苦しさ、辛さ、寂しさ、不安というのは、本人にしか分からない、感じられない深さがあるので、本人の意思や気持ちをきちんと理解や確認をしないで勧めるのはどうなのかな、と私は思っています。ただ、はじめの内は本人に治療に対して100%の気持ちになかったとしても、進めていくうちに新しい世界や新しい自分など何かが見えてきて良い方向に向いていくこともあるので、少しでも改善していきたいという気持ちがあって専門的に診て欲しいと思えるのであれば、治療やカウンセリングを受けることで治る可能性が大きくなることもあります。あと、私が知る限りで、なのですが、病院やカウンセリングなどに行かないでも改善できた方の9割が、ん～、もっとかな、とにかく、専門的なところに行ったりしなくても改善したという方のうちほとんどが「自分の食行動は普通ではない、治したい」と思いながらも他人にも家族にも言えず一人で抱え込んで抜け出せなかったと言います。それでも拒食や過食、過食嘔吐が治ったのはなぜかという「自分と同じ摂食障害の状態でも治すことができた」「同じ症状で毎日を過ごしている」という体験談を聞いたり、「今の生活はおかしい、このままでは体も人生もおかしくなる」と感じずにはいられなくなるようなことを衝撃的に聞いたり、体のそこから脳の奥まで恐怖を感じるようなことを知ったからだとお聞きしています。ずっと一人で悩んでいたことを外から聞いたり読んだりすることで一気に止まったということです。治療やカウンセリングで重要視されてい

るように摂食障害とは精神面がかなり深く関わっていると私も思いますし、南式ダイエットのHPでも書いているように摂食障害は簡単に「治せます」といえるものではありません。でも、私にメールを送っただけで過食の症状が止まったという方や、マニュアルを読んで普通に3食食べるという意味が分かって一からやり直す気持ちではじめて食べられるようになった方や、やっと抜け出せる気がするという方や自分も変われそうだという方が本当にたくさんおられます。摂食障害になる原因の多くが食べないことで、快復するためには栄養に気をつけて食べることが大切だということが間違いだとは思いませんが、まずは第一に精神面が安定できることが重要だと思います。「これをこんな風に食べたら効果的です」というように食べ物や食べ方を変えたとしても、イライラすることが起きたり疲れを感じて過食をしたくなる状態が変わっていなければいつまで経っても回復できる日はきませんよね。精神的に穏やかに落ち着いて安心した状態の上できちんと食べてこそ効果が表れるのではないかな、と私は思っています。私が何かすごい治療を行えるわけでもありませんし、現段階では専門的なカウンセリングを行っているわけではありませんが、誰もが改善できる可能性を持っているんだと思っています。立ち向かうのは自分自身しかないので、ものすごい苦しさや辛さとの闘いがあると思いますが、諦めてしまうのも乗り越えていけるのも自分自身です。普通に食べられる毎日と心からの笑顔で過ごせ自分を手に入れたいのなら、絶対に諦めないで欲しいです。乗り越えられるという気持ちを忘れずに諦めないでください。

36. 「南さんが維持してきた間や今、どんな食生活を送っているのですか？」

痩せてからと今の食生活は基本的にほとんど変わりません。この基本というのは3食と1回の間食を決まった時間に食べることと、野菜や海藻やきのこをたっぷり食べて、たんぱく質も炭水化物もマニュアルにあるような1食分を食べて、脂質や塩分を極力控えるという内容です。ただ、減量期間中と維持期間に入ってから気をつける濃度の濃さは違います。たとえば、減量中には100%のうち、80%のことに気をつけていたとすれば、減量後と今は50%のことに気をつけているという感じです。例えば、外食になるとごはんの量が多くなりますよね。減量中は、外食をする時には必ずといって良いほど「ごはんを少なめにしてください」と、お店の人に断っていましたが、今では頻繁に外食が続いているような時やあまりにもごはんの量が多いお店だと分かっている時以外には普通に1食分を食べることがあります。あと、ダイエット中でも友達と何か食べに行こうかって話になりますよね。ダイエット中にそういう話になった時には率先的に「お蕎麦が食べたい！」と、自然と和食の店に行くよう

に誘って、周りの友達と同じようなものを食べてストレスを溜めないようにしたり、どうしても食べ過ぎたり、食べるものを選べなかった時には次以降の食事内容にかなり気をつけるようにしていましたが、今では多少食べ過ぎたりカロリーが高い食事をして以降の1~2食程度の食事気をつける程度で維持できるようになったので、減量後は少しゆるめの南式で過ごしているという感じですか。食べる時間もダイエットをしていた頃も今も朝は7時頃、昼は11時~12時頃、間食を15時頃に夕食は19時前に食べています。内容は朝は何も塗ってない食パンかごはんを一膳と、レンジで作った野菜と卵のココット風にするのですが、卵は1個を子供と半分ずつにすることが多いので、無糖ヨーグルトを100g程度食べています。昼はごはん一膳と家にある野菜やきのこ魚介かささみや豚の赤身でオリーブ油小さじ1程度で野菜炒めにしたり、レンジで蒸したり、具沢山のトマトスープやカレースープにしたり、納豆とねぎをてんこ盛り混ぜて食べたり、麺類なら魚介類と海藻ときのこと野菜を山盛り入れて麺を子供と半分ずつにして2口程度ごはんを食べたり、夜は赤身肉か魚介類か豆腐などの大豆食品を使ってここでも野菜や海藻やきのこを組み合わせ煮物やスープ煮にしたり、蒸し物や炒め物にしたものをサラダ風にしたり、和え物や酢の物を組み合わせるといった感じです。うちは野菜を山ほど買ってきてもすぐになくなってしまいうのですが、お菓子をたくさん買うよりもよっぽど安いので、思いっきり買ってきます。飲むものは水が一番多くて、あとは麦茶かコーヒーを飲んでます。アルコールは妊娠中や授乳中を除いて夕食後に仕事をしないというような時や、夕食後の仕事が落ち着いた時にたまにビールや焼酎を飲みます。食事と一緒に飲む時には炭水化物は一切食べません。と、こんな感じですか。あと、「南ちゃんはファミレスとか宅配のピザとか吉牛とかって食べないのですか？」というようなご質問をいただくことがあるのですが(笑)、食べます！もちろん1週間に2回も3回も食べることは仕事などの事情がない限りありませんが、外食になる時には子供が小さいので、気軽に行けるファミレスのようなお店が入りやすいので「あえて」行きますし、ピザは周りに気兼ねなく食べられるのでどうしても食材がない時や作る元気がない時には配達してもらいますし、吉野家は普段は食べませんが、過去に3回くらい食べたことがあります(笑)。あと、ほか弁も1~2ヶ月に1回程度ですが、買うこともあります。先ほどお話したのですが、ほか弁と吉野家はごはんの量が多いので、今でも毎回減らしてもらってます。母親や親戚と居酒屋さんや焼肉屋さんや焼き鳥屋さんなども行きますよ。外のものを一切食べないとかダイエットに良くなさそうだから絶対に食べないなんてことはしていませんが、次の食事の内容や量には少し気をつけています。ということで、ダイエット後や今の食生活はこんな感じですか^^

37. 答えていただけないかと思いますが、南さんの今の生活について知りたいです。お忙しいと思いますのであまり家から出ないと思います。それでも体型を維持したり産後もすぐに元に戻したりとされているようですので憧れます。食べ物の買い物などもどうされているのか興味深いので、ぜひおねがいします。

私の生活についてなんかでよければ答えますよ～（笑）え、と、仕事や私用で外に出ない日には、6時に起きてみんなの朝食を作って7時くらいに朝食で、片付けて家事をして、と、家事と言っても洗濯とか掃除をする程度ですが（笑）、11時～12時の間の昼食までは時間がある限りPCに向かって、昼食の片付けをした後もPCに向かって、15時頃に3歳の長男とお菓子を食べてから子供2人と外に出て遊んだり散歩をするなどで休憩をして、帰って来て洗濯物を片付けて夕食の下準備をしておいたほうが後で楽な場合は先にしておいて、時間がある限りPCに向かって、19時前から夕食です。下の子のミルクやオムツ替えや寝かしつけなどは間にしています。で、夕食の片づけが終わってコーヒーを飲みながら子供と少し遊んで、20時すぎかな、子供と一緒に風呂に入って寝かせてから残っているメールや進めている作業をするためにPCに向かいます。夜のテレビは子供が2人生まれてからはほとんど見る時間がないのですが、見るときには映画とかドラマとか音楽番組とかニュースとかスポーツ番組とか、普通にしています。で、22時か23時くらいから1時頃までPCに向かって、寝る前に少し雑誌を見たり本を読んだりしています。本や雑誌の内容はファッション雑誌や通販の本や料理の本など、ダイエットとは離れたものを読んだり見たりすることもありますし、マナーの本とか色々な人の人生を書いたものも好きですし、ダイエットや健康に関わる雑誌や書籍を読むこともあります。あと、少し前までは毎晩食育インストラクターの資格取得のためのテキストを読んでいたのですが、最終試験に合格できたので、全く読むことができなくなりました（笑）。ごくごくたまに心理学の本とかも読みますが、最近は読み始めて20分くらいで寝てしまうことが多いので、こういう本はしっかりと起きている日中に読むことが多いです。というような流れで過ごしています。あと、買物は基本的に1週間に1回車で買い込んでくるのですが、野菜やきのこ類は山ほど買ってきても足りなくなるのでこういうものや常に必要な食材やなくなりそうな食材などは週に1回の個別宅配を利用して、自宅まで持ってきてもらっています。それでも間に何か必要なときには散歩がてら子供と近くのスーパーに行くこともあります。近いといっても片道20分くらいはかかるので買物したら1時間はかかって、2時間近くかかる時もあるので、少し

時間に余裕がある時にしか行きませんが。買い物に関してはこんな感じです。産後の体型戻しについては、先ほどお話したことと重なりますが、あと、以前メルマガで書いたことがあるので、もしかするとご存知の方もおられるかと思うのですが、主人のお母さんや親戚も私の母親も車で30分かかかるかかからないかというほど近くに住んでいるので、産後はよく子供を見に来てくれたので、その度にケーキを買ってきてくれたり食事も外のものが多くなっていましたので、自分で作る時にはできる限り野菜や海藻やきのこを使うようにして、たんぱく質補給には肉ではなく魚介や大豆食品を使うようにしていました。間食も洋菓子が続いていると感じたらフルーツを食べるようにしたり、小さな和菓子を食べるようにして、食べないとか量を減らすようなことをしたのではなくて、内容に気をつけるようにしていました。必要な栄養やカロリーを摂っていないと授乳にも響いてくるので、制限をしないでバランスよく食べるようにしていました。基本的には妊娠前や出産後も変わらないということです。ただ、産後体が落ち着いてからは長男と体を使って思いっきり遊んだり下の子を寝かしつける時にストレッチをしている気持ちで全身の筋肉を意識しながら抱っこをして歩いたり、抱っこをしたまま上半身だけを左右にひねったりと、とにかく「動く」のほとんどがダイエットになるような意識は持っていました。どんな動きの中でも筋肉を使うことは可能ですし、何かをする時に筋肉を意識するのもしないのでは後に大きな差が出ると思っていますので。それに日々の生活の内容を変えないでも実行できる上に結果としてついてくるので、子育ても家事も楽しくなりますしね。ということで、私の生活についてでした^^

38. これまでダイエットのイーブックを5回も購入し、そのたびにがっかりするような内容でした。でも、南さんのテキストやサイト、メルマガを拝見しているとすごい勉強をされてきたことがわかります。どのような思いでここまでできたのですか？お願いします。

どのような思いで・・・はじめは主人の勧めでインターネット上でダイエットを伝えたりアドバイスをしたりすることになったんですが、私はPCもインターネットも全く分からない、知らない世界だったので、「私には絶対に無理！」と言っていたんですが、インターネットを開く方法を教えてもらってダイエット掲示板とかコミュニティなどを見ることができるようになったんですね。そこには「思うように痩せられない」とか「ネット上でダイエットマニュアルを購入したら1日のうち2食は指定の置き換えダイエットを利用して、1食は好きなものを食べても良い」とか「エステに通うことが条件だった」みたいな信じられない内容だったということが書かれていたり「ダイエットが原因で過食

や過食嘔吐がやめられないようになっている」とか「食べなければ痩せる」みたいな感じに書いていて、私自身が散々無茶なことをして、リバウンドを繰り返して、少し食べただけで太ったりしたことや周りで摂食障害で苦しむ姿を見てきたことがあったので、無茶をしないでも痩せて維持できる人が1人でも出て欲しい、とにかく無茶なダイエットに流れ込んで欲しくない、小さな努力で大きな結果に結び付けられるんだ、ってことを伝えたくて一から勉強してがんばろうと思うようになりました。とはいっても、キーボードすら打てなかったの、まずはキーボードの使い方の練習からはじめたり、メルマガというものはどう書いてどう配信していくのかとか、「ワードやPDFファイルって何？」みたいに分からないことだらけだったので、ほんと、必死に勉強しました。それに当時は長男が1歳になったばかりだったので、おんぶをしながら勉強をしたり、子供が寝ている深夜の作業が当たり前みたいな毎日で、大変じゃなかったわけではありませんが、自分がどこまでできるのか、どこまで喜んでいただけるのかという気持ちが強かったのでやめずにここまで来れたのかな、と思います。よく「子育てをしながらですか？」と言われることがありますし、実際に自宅で一人での作業ばかりなので、誰も「いつまでにやれ」とか「今日はここまでしないと家に帰れない」ということがないので、やめればそれまでなのかもしれませんが、自分自身がやっただけ喜んでいただける嬉しさとか、やりがいから抜け出せなくなっているのかな、と最近思います。やりたいことが次から次から出てきてやめられないんです（笑）。でも、無茶なことをしてでも今すぐに5kgも6kgも痩せたいという方にとっては南式はじれったく感じたり、そんなことで痩せられるはずがない、と思うような内容かもしれませんし、実際に短期間で即効の効果があるダイエットを探している方はおられますので「無理なダイエットではなく楽しい日々と楽しい食事をする中で、無理なく痩せて維持できるようになりたい」と、体の中から変えていけるダイエットを必要としてくださる方にお届けできればと思って「短期間で痩せるようなダイエットではない」ということをきちんと説明するようにはしています。でないと、お互いに納得できない気持ちが出てしまうので、こちらのことは先にお伝えするようにはしています。ということでした^^

39. 南さんは子育て、ご家族の皆さんとの時間を大切にしながら色々な活動をされていて、とてもお忙しいと思います。そのパワーはどのように保っていたり作っているのですか？

パワーを保ったり作ったり・・・ん～、先ほどのご質問と少し重なるのですが、私が何かを作って、例えばこれまでだったらレシピとかこの音声とか産後復帰

したときにお届けした改訂版マニュアルなどですが、これを読んだり見たりして、喜んでいただけることが本当に嬉しいですし、やっぱり自分なりに一生懸命作ったマニュアルを読んで結果が出てきたとか、変化が出てきたというご報告のメールを読むと「よっしゃ、もっとやったるで〜！」とかパワーが出ますよね。あと、結果が出てきたということだけではなく「食事をするのが苦痛だったのに美味しくて楽しめるようになった」とか、「5年ぶりに白いごはんを食べることができました」など、食べる嬉しさを感じたとお聞きできたり、このダイエットと出会えてよかったとか言っていたいただけると本当に嬉しいです。食べられないとか痩せられないっていう悩みは本人にしか分からない苦しさや闘いがあると思っているので、私にできることをお届けすることで、少しでも前に進めるきっかけになれるのは本当に嬉しいです。あと、家族と一緒に過ごす時間は私にとってはなくてはならないもので、家族が元気でいてくれるからこそ、色々なことを頑張れるのではないかな、と思います。今は子供がまだ小さいので、どうしても決まった時間にPCに向かえませんが、子供が寝てから自分がやりたいことができるという毎日最高に充実しています。2人目がお腹にいるときには「夜中にPCができるのは子供が産まれるまでやから今のうちにできることをしとかなないと、もったいない！」とか「子供がいる分作業が深夜や朝方になっても当然、動ける限り何としてでもしなくては」みたいなことを考え朝方まで作業をしていたこともありましたが、今回の妊娠は少しリスクがあるので、自分が壊れてしまったりは皆さんにもお腹の子にも今いる家族にも迷惑をかけるんだと思い直して朝方まで起きてPCをするようなことはやめました。もちろんこれまでずっと苦しい時というか、思うように行かないことがなかったわけではありませんが、自分の考え方や思ったとおりにいくばかりでは成長できないと思いますし、踏ん張ったり気分を変えたりして乗り越えてきました。今もできる限りのことはしたいという気持ちに変わりはありませんし、自分がしたいと思う目標や夢に向かって「無理なこと」と諦めないで、できることを積み重ねています。目標が見えてきたり、完成できた時には言葉には表せないくらいの感動や嬉しさがあるので、しつこいですが、やめられません（笑）。ということで、パワーの源は、自分が何かを作ったり応えたりすることで喜んでいただけることや、自分がどこまでやれるのか試してみたいという気持ちや家族がいてくれることではないかな、と思います^^

ということで、皆さんからのご質問は以上です。当てはまること、当てはまらないこと、気になっていたこと、考えもしなかったことなど色々だと思いますが、南式のマニュアルと合わせて、少しでもダイエットのお役に立てていただけると嬉しいです。それでは^^

南優子