

# 南優子式ダイエット

【基礎編】

## 【基礎編 目次】

### 1章 痩せるために絶対に必要な知識と準備

- ・ 食べるダイエットで綺麗になってください！ ----- 3
- ・ 成功するためになくてはならない重要なこととは？ ----- 6
- ・ リバウンドを確実に阻止する法則 ----- 9
- ・ 「これ」を落とせば綺麗にやせる！ ----- 11
- ・ 「只今より身体測定を行います！」 ----- 15

### 2章 「太る原因」と「痩せる理由」

- ・ 人間の体は太る仕組みになっている ----- 17
- ・ ストレス太りの本当の原因とは？ ----- 19
- ・ 肥満遺伝子を吹き飛ばす！ ----- 22
- ・ 便秘が痩せない理由？ ----- 24
- ・ 不規則な生活が太る理由 ----- 30
- ・ 「やせる味方の脂肪細胞」とは？ ----- 32
- ・ 脂肪細胞を活性化させる法則 ----- 34

### 3章 痩せる体にしていくためには？

- ・ 痩せるしかない法則とは？ ----- 37
- ・ ついに南式の秘密が明かされる時！ ----- 40
- ・ 恐るべし姿勢！ ----- 43
- ・ やせる骨とは？ ----- 47

- 基礎編のまとめ・確認 ----- 50

## 1章 痩せるために絶対に必要な知識と準備

---

### 【1章のポイント】

- 食事制限はどれほどに恐ろしいものなのか？
- 痩せるために絶対になくしてはならないこととは何なのか？
- なぜ痩せないのか、なぜリバウンドをしてしまうのか？
- どうすれば、エネルギーをたっぷり消費できるのか？

1章ではこれらのことを、把握していただきます。すべて基本中の基本ですがとても大切なことなのでしっかりと確認をしながら読み進めてください。

---

**食べるダイエットで綺麗になってください！**

まず、食べないことがどれほど大変なことになってしまうのかをお話していきます。はじめからこれを書くのはやめようかと思ったのですが、とても大切なことなので読んでください。

今現在、「摂食障害」に陥ってしまう方が恐ろしいほど増え続けています。摂食障害は「神経性食欲不振症（拒食症）」と「神経性過食症（過食症）」の2つに分かれますが、ここからは、「拒食症」「過食症」とさせていただきます。

- 「食べる時間もなく仕事に追われて気が付けば体重が減っていた」
- 「大好きな彼氏と別れて食欲がなくなって痩せた」
- 「風邪をひいたら胃が小さくなって痩せた」

これらは全て私の学生時代の友人、仲良くなったプロのモデルさん、可愛がってもらった先輩方が、摂食障害というものがき苦しむ地獄のような日々を送ることになったはじまりでした。そして数え切れないほどの拒食、過食で苦しむ方々のお話を聞いてきましたが、これはまさに「地獄」です。食べないことで脳が狂いはじめ、自分の意思では止められない恐ろしい行動をしてしまうのです。

この地獄からはそう簡単に抜け出せません。いつも頭の中は食べ物の中で埋め尽くされた日々、誰かと食事をして楽しんでいるのは表面上だけで頭の中は「もっと食べたい！」体中までも「食べろ！」となり恐ろしい食欲に襲われるのです。なぜ食べなければ脳が狂い出すのかはこのマニュアルを読み終わる頃には全てがお分かりいただけると思いますが、ダイエットを軽はずみに考えて欲しくないのここで少しお話しておきます。一般的には次のように言われています。

### ●拒食症

- ・とにかく理由をつけてでも食べることを避ける。
- ・痩せ細った姿を自覚できない。
- ・空腹が当たり前で心地いい。

### ●過食症

- ・考えられない量のものを詰め込むように食べる。
- ・食べたら体から出そうとする。(嘔吐、下剤や利尿剤を使う。)
- ・自分でおかしいと思いながらも食べることを止められない。

拒食症のうちは全く食べないでも平気であることが多いのですがそのまま過食症につながってしまうことがほとんどです。過食症になってしまうと「食べてはいけない」「太りたくない、痩せたい」と思っているにもかかわらず何かを食べた瞬間に止まらない食欲のスイッチが入ってしまい、このスイッチが入ると何かにとりつかれたかの勢いで胃袋どころか体中がいっぱいになるまで食べ尽くし、多くの人は体から出す行為をします。嘔吐などはなくても不定期に過食をしてしまうことや、食べた満足感を得るためだけに口に入れたものを飲み込まずそのまま吐き出す行為(チューニング)も摂食障害の内に入ると言われています。

先ほども書きましたが、これらは一般的に言われている症状であって、現実には仕事をしている夕方までは周りの人と同じような量を食べていても帰宅後に一気に食べてしまったり、週末だけ過食をしてしまったり、外食をすると食欲がとまらなくなったりというように数え切れないほどの苦しみが現実に起こっています。

こうになってしまう多くの原因はやはり食べないことなのです。日本でも海外でもテレビが普及され始めた頃から急激に摂食障害患者が増えていることが明らかになっていますし実際にテレビや雑誌に出てくる人は細い人ばかりですね。

これを当たり前のように毎日見ていると「細い = かっこいい、綺麗」という考えになってしまい、自分もあんなりたいという思いから手を出してしまうのが、すぐに効果がありそうな短期間で痩せるというダイエットです。あの有名な置き換えダイエットがきっかけで、一体何百人、何千人の人が摂食障害に陥ってしまったのかと思うと悔しくて仕方がありません。

ダイエットは、辛く苦しい想いをしなくても成功できるものなのです。体や脳が必要な栄養をきちんと摂りながら綺麗になってくださいね。

## 成功するためになくてはならない重要なこととは？

ダイエットをはじめる前に、あなたに知って欲しいことがあります。  
痩せるために絶対になくてはならない3つの重要なことをここで確認し、頭に入れてください。聞いたことがあるかもしれませんが、「そんなことで効果が出るはずがない」「面倒だからまた今度にしよう」といつまでも実行しないままになることが多いので必ず3つのことをしっかりと読んで効果を出してください。

1. 未来の理想の自分を書いて見る、そして行動に移すこと。
2. 理解をするまで読み、真剣に取り組むこと。
3. 我慢をしないで楽しみながら努力をする。

それでは、なぜ、この3つのことがそこまで重要なのかを説明していきます。

### 1. 未来の理想の自分を書いて見る、そして行動に移すこと。

あなたがこれから痩せていることが当たり前の日々を送るためには、毎日痩せた自分を想像し、どうなって何をしているのかを書き出すことです。

「なんとなく痩せたいな～」と思う程度では本当に「なんとなく痩せたかな？」くらいにしかありません。本当に痩せたいのなら必ず紙に書き出して、この書き出した未来の自分を毎日見て想像してみてください。そして書き出したことを見るだけではなく裸になって鏡の前に立ち、今の自分を見て逃げないでください。また、職場に細くて綺麗な人がいるのなら「私はあの人よりも綺麗になる！」と「見て」誓ってください。もしもデスクワークや家にいることが多いのならあなたの憧れのモデルさんやタレントさんの写真、切り抜き、細かった頃のあなたの写真を常に見える所に置いてください。

「100」の気持ちでスタートをしても気が付くと「90・・・80・・・70・・・」と離れてしまいがちです。見ることで、いつも「100」の気持ちで過ごせ、これが習慣になってくるものです。ボディビルダーに憧れる身長も体重も体脂肪も筋肉量も同じ双子の兄弟が毎日同じ食事、睡眠、トレーニング内容をそれぞれ別の部屋で行い、弟さんだけが体脂肪が落ち、筋肉量が見事に増えたという話があるのですが、この弟さんは部屋の壁中にムキムキマッチョマンのポスターや写真を張りつめていたと言います。

ダイエットに限らず夢や理想は思うだけではなかなか近づくことができませんが、実際に自分で書き、見ることで自然と行動が伴ってきますし、書いた自分に一步一步近づくことができます。

## 2. 理解をするまで読み、真剣に取り組むこと。

このマニュアルを最後まで、真剣に読んで理解をしてください。専門的な言葉など細かい名前を完璧に覚える必要はありませんが、内容を理解していないと結果は必ず変わります。また、当たり前のようなことを細かく書いているのは多くのダイエットで成功できなかった私が成功でき、1000名を超える皆さんの結果を見てきて大切だと分かったからです。理解しないままでは10歩進めることでも5歩しか進めないこともあります。理解してから実行すると、一歩ずつでも結果は10歩以上進むことが可能です。

そして理解をした上で真剣に実行してください。このマニュアルを読む中で「南って偉そうだな～」と覚えることがあるかもしれませんが、私があなたに痩せて欲しいと思う気持ちは本気だということと、あなただけではなく南優子も真剣だということを忘れないでくださいね。

## 3. 我慢をしないで楽しみながら努力をする。

我慢をしていては最高の結果は出せませんが努力をすることで100%以上の結果につなげることが可能です。それに、努力がなければ実現できることもできなくなってしまいます。今からあなたは痩せて維持できる体を作っていくためにできる限りの努力をしてください。もちろんギリギリと努力だけをしていても疲れるので、ダイエットを楽しむ気持ちを忘れないでください。結果ばかりを求めるのではなく、ダイエットをしている自分自身もそのための日々の行動や生活も楽しんでこそ、無理なく大きな結果に結びつけられるものです。

よろしいでしょうか？ ^^

1. 未来の理想の自分を書いて見る、そして行動に移すこと。
2. 理解をするまで読み、真剣に取り組むこと。
3. 我慢をしないで楽しみながら努力をする。

以上3つのことは、ダイエットだけではなく生きていく中で大切なことではないかな、と思います。これらが習慣になっているのとなっていないでは人生が違ふものになるくらいに大きなことだと感じるが多々あります。

自分自身の気持ちと体が前に上に進むように下準備をして、過程を楽しみながら目標の自分や夢を現実にしていきましょう。



## リバウンドを確実に阻止する法則

「消費するエネルギーより食べるエネルギーの方が多から痩せない」なんてことはもう百も承知のことだと思います。その通りなのですが、体重さえ減れば綺麗にやせたとは言えませんよね。体重は数字を言わなければ誰にも分かりませんが、外見は嫌でも目に見えて隠しようがありません。あなたが「素敵だなあ〜・・・」と思う人の体重が「Ok gある」なんて絶対に分かりませんよね。

それに、体重を落とすだけのダイエット法では、リバウンドをしてしまいます。綺麗に、確実にそしてリバウンドなく痩せるためには、体重ではなく「脂肪」を落とすことが必要なのです。

脂肪を1kg落とすには、約7000~7500kcalものエネルギーを消費しなければならないわけですが、少し説明しますね。

3食をきちんと食べて1日に2000kcalを消費する体の人が、3日間何も食べなければ、体重は2~3kg程度減ります。ただし、3日間で6000kcalしか消費されていないので、肝心の脂肪は1kgも減りません。

脂肪は落ちないで体重が減るのは内臓、脳、体の中のすべての機能が落ち、足りない栄養を確保しようと痩せる為に絶対に必要な筋肉を食いつぶしてしまうからです。また、食べ物に含まれている水分(約600~700ml)も摂れないから1日に1kg、3日で2~3kgの体重が落ちるというわけです。さらに骨までも削り落とし、体は最小限のエネルギーで生き延びる体制に切り替わり、基礎代謝が落ちます。

結果、じっとしていても消費するエネルギーの量が一気に落ち、体重がプラスマイナス0になったとしても脂肪だけはたつぷりと増えてしっかりと身に付きます。これが「リバウンド」というものです。

これを繰り返し、脂肪だらけの体になり、みるみると太っていくだけなのです。

私がしてきたダイエットの多くが数日間で体重を落とす方法だったのですが、一瞬だけなら本当に体重が落ちました。3日で3kg痩せたいのなら必要な栄養がたつぷりと含まれているというドリンクだけで過ごせば確実に体重が減りますし、固形のを全く食べていないのでお腹もぺったんこになります。どうしても、「3年後に太っていたい」「ダイエットにいつまでも苦しみたい」と思うのならこのようなダイエットが最適でしょう。

ただし、例え体重が減ったとしても3kg減 → 6kg増、5kg減 → 10kg増・・・と落ちた体重の2倍は太り、3日で痩せる → 3日で戻る、10日で痩せる → 10日で戻る・・・と短期間のうちに体重が落ちるほど、もとに戻る速度も速いのです。もしも短期間に落ちた体重が戻らないとすれば維持するためにはかなりの我慢が必要になります。

しかも食べ物への執着が異常に強くなったり、今まで食べていた量ではブレーキが効かなくなったりとしてしまい、結果「太るだけの方法」になってしまいます。

「デートだから痩せたい!」「海に行くから細くなりたい!」と食事を抜いたり低カロリーなものだけを食べたりなんてしないでください。デートの時だけ、海に行く時だけ、一瞬だけげっそりと絞った雑巾のようになってすぐにリバウンドをするのではなく、永遠に痩せていたいのですよね。永遠に痩せることができたら、何かがある度にダイエットに振り回されることもなく何を着ようかと悩むあなたになれるのですからリバウンドなく痩せたいのなら、きちんと食べてください。

体の中の機能がきちんと働き、じっとしている間も常にたくさんのエネルギーを消費する体になれば、必ず脂肪は燃え続け、痩せます。そのために南式で次のように体の中から変えていくわけです。

1. 3食をしっかりと食べて内臓機能を活発にさせ、基礎代謝を落とさない。
2. 脳を活性化させホルモンバランスを整え、さらにエネルギーを燃やす。
3. 秘密の法則で基礎代謝を最大限に上げ、嫌でも脂肪が燃える。

これが南優子式ダイエットです。

## 「これ」を落とせば綺麗にやせる！

「太っている」「痩せている」が体重だけではなく脂肪の量ですが、この脂肪は次の2つに分けられます。

約90% = 中性脂肪

約10% = リン脂質、コレステロール（LDL・HDL）

痩せるために減そうとする脂肪は約90%を占めている「中性脂肪」ですが、この脂肪はさらに「内臓脂肪」「血中脂肪」「皮下脂肪」の3つに分かれています。内臓脂肪や皮下脂肪は聞いたことがありますよね。もしかすると血中脂肪もご存知かもしれませんが、少し読んでみてください。

### 【内臓脂肪】

- ・ 内臓と腹筋の間につく脂肪。
- ・ 増えやすいが、減るのも早い。
- ・ 数値を知るには、専門的にCTスキャンで調べるしかない。
- ・ 手軽に自分で分かる方法はウエストの細い部分ではなく、おへそ周りで測り、目安は男性では85cm、女性では90cmを超えると危険信号。  
（寝転んでつまんでみると固い）

### 【血中脂肪】

- ・ 血液中に流れ出ている脂肪。
- ・ さらに「中性脂肪」「コレステロール」「遊離脂肪酸」等に分かれる。
- ・ 糖分が足りないと増えてしまうこともある。

### 【皮下脂肪】

- ・ 一般的にダイエットを必要とする方には、この脂肪が多い。
- ・ 皮膚のすぐ下につく脂肪で、家庭でも体脂肪計で測ることができる。
- ・ お腹や二の腕、太ももに柔らかい脂肪にあり、増えやすく減りにくい。

中性脂肪の中でも皮下脂肪を落とすことが最も必要だということがお分かりいただけたと思います。

今は体脂肪率も計れる機能がついた体重計が多いですね。脂肪細胞は電流を通さない性質なので、体に弱い電流を流せば脂肪以外の数値が出ます。これが差し引かれた量が脂肪の数値として出てくるわけですが、体の水分の量によって計測値が変わるので、入浴直後や運動の後は汗をかいて水分が減っている時や食後の胃に血液が集まっている時には高い数値が出やすいことがあります。

また、体内の水分は朝よりも夕方の方が落ち着いてくるので、夕方以降に測ると、より正確な数字が出ると言われています。できるなら毎日夕方以降の同じ時間に測るようにして、どうしても朝にしか測れないとしても、毎日決まった時間に測るようにしてください。それでも1日に2～3%の差がでますから細かく気にしないようにしましょう。

もしも体脂肪計をお持ちなら、あなたの体脂肪率は高いのか低いのか適性なのかを下記表で確認してみてください。

#### 【体脂肪率の適正度表（目安）】

女性	適正度	男性
20未満	低い	15未満
20～25	適正	15～20
25～30	やや高い	20～25
30以上	高い	25以上

※一般的に理想的な体脂肪率は、女性では20～25%、男性では15～20%  
肥満とされる体脂肪率は、女性では30%以上、男性では25%以上

脂肪は減らせるだけ減らせばいいものではありません。脂肪は骨や内臓を衝撃から守ってくれたり、常に体温を一定に保ってくれたり、いざという時にエネルギーとなってあなたの命を守ってくれます。

そして、もしも女性が脂肪を落とし過ぎたらゴツゴツしてとても綺麗とは言えませんし、生理が止まったり排卵しなくなってしまう。生理が止まるということは、赤ちゃんが十分に育つ体ではないという証拠です。「17%の脂肪がないと初潮を迎えられない」と言われているように、脂肪は赤ちゃんを産む為にも大切だということを、絶対に忘れないでくださいね。

それではここで、体脂肪計がなくても手軽に肥満度を出すことができる簡単な方法「BMI(ボディ・マス・インデックス)」を紹介します。

命に関わる多くの病気の原因と肥満とが関わっていることはご存知ですよね。1999年にWHO(世界保健機構)が最も死亡率が低く、病気にかかりにくいBMI数値を「22」と発表しました。つまりBMIが22の人は理想的な体重であるとも言えます。

あなたのBMI値も身長に合う標準体重も簡単に出すことができますが、脂肪の量は計算では出すことができません。ダイエットでも健康でも大切なのは脂肪の量なので、ここでの目安でしかない数値だけで肥満であるとか病気になるなどという判断はできません。

また、体脂肪率もBMI値も正常で体重も標準以下だとしても内臓脂肪がかなり高いこともあるので、安心はできません。内臓脂肪は少し数値が高いくらいなら、皮下脂肪よりも楽に減らすことができるので、内臓脂肪が気になる場合は専門的にCTスキャンで調べてもらいましょう。

それではまずBMI値を出してみましょう。

### ●BMI値の計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI値

### ●あなたのBMI値

(kg) ÷  (m) ÷  (m) =  (BMI)

日本人の体質や生活内容に合わせて、出されているのが下の通りです。

### 【日本人に適している「BMI」の判定】

20未満	痩せ
20～25	適正
25～30	軽度肥満(1度)
30～35	中度肥満(2度)
35～40	高度肥満(3度)
40以上	超肥満(4度)

これは健康だけを考えた上での数値です。さらに「美」を求めるのならBMI適正数値の90%位が「理想数値」となります。

●理想数値の計算式

$$20 \text{ (適正数値)} \times 0.9 = 18 \text{ (理想数値)}$$

あなたのBMI値が18程度であれば「充分細い」ということです。18以下になるとモデルさんが目指す数値なのでここまできると痩せ過ぎです。

それでは次に身長とBMI値から標準体重と理想体重を出してみましょう。

●身長に対しての標準体重の計算式

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \text{ (適正BMI値)} = \text{標準体重 (kg)}$$

●あなたの標準体重

$$\boxed{\phantom{00}} \text{ (m)} \times \boxed{\phantom{00}} \text{ (m)} \times 22 = \boxed{\phantom{00}} \text{ (kg)}$$

●あなたの理想体重

$$\boxed{\phantom{00}} \text{ (m)} \times \boxed{\phantom{00}} \text{ (m)} \times 18 = \boxed{\phantom{00}} \text{ (kg)}$$

全てが平均的な数値だとか脂肪を落とさないという意味がないと分かっているけど、こうして現実的に見ると頑張ろうという気持ちが出てきますよね。はじめにお伝えしたように「目標や理想の自分を書いて見る」と同じことです。まだあなたの目標を書いていないのなら、ぜひ書き出して見て想像をして一歩目標に近づいてください。あなたの夢を現実にするためですから。

## 「只今より身体測定を行います！」

「え～？！そんなこと聞いてない～！」というあなたの声が聞こえてきそうですが、今の身体のサイズを測るといのはとても大切なことです。後々どれだけ痩せたのかが分かることはもちろんなのですが、体重が2kg増えていてもサイズは落ちているということが多くありますし、いつもよりも動いた日には、1kg程度の体重が減ることがよくあります。毎日何度も体重計に乗って一喜一憂してしまうよりもサイズで確認していくことの方がよっぽど大切です。

測る時間、測る状態を常に同じになるようにしてくださいね。

ただし、女性の場合は生理前約1週間～生理中はサイズが変わります。これは、黄体ホルモン（女性ホルモン）が多く分泌されるからです。このホルモンが、水分を溜め込むことでむくみやすくなったり、腸の蠕動（ぜんどう）運動の妨げになることで便秘が起きやすくなります。（蠕動運動とは、便を出すための腸の動きのことです。詳しくは後ほど。）

また、ホルモンだけではなく自律神経のバランスも崩れやすく食欲が異常に出ることもあります。これは決しておかしいことではありません。私がお聞きしてきた中では生理前～生理後に3kgの体重が増えるという方もおられました。この生理前後の食欲をあまりにも無理に押さえつけるとストレスとなり、食欲がさらに出てしまいドカ食いをして体重がさらに増えるという最悪のパターンになってしまいます。

生理が終われば黄体ホルモンの分泌量や自律神経のバランスが落ち着き、便秘やむくみ、食欲が治まってきますし、生理後2週間程度はエストロゲンという卵胞ホルモンが分泌され、体内の無駄なものが出ていくので、測定は生理後がベストです。

ここで「チェックシート」の出番ですが、体重、体脂肪、サイズを毎回同じ時間に測って、このシートに数字を記入してください。もしもメジャーがないのであれば100円均一ショップで売っているので、今から買いに行きましょう！

**【各サイズの測り方】**※鏡越しに数字を見ると楽に測ることができます。

●**二の腕**

一番太いところを測ります。

腕を曲げても真っすぐでも構いませんが、いつも同じ測り方をしてください。力こぶしを作って一番太い所と決めておくと痩せても同じ位置が分かりやすいですよ。

●**バスト**

横から見て一番バストの高い位置を測ります。

背中からメジャーを回す時に真っすぐになっているか気を付けてください。

●**ウエスト**

正面から見て一番細いくびれた所を測ります。

わざとお腹を引っ込めないように！（昔の私はよくしていました笑。）

●**ヒップ**

横から見て一番出ている所を測ります。

メジャーがたるみやすいので注意しましょう。

●**太もも**

一番太い所を測ります。

二の腕と同様に、毎回同じ位置を測ろうとしても痩せて分かりづらくなるので、「一番太い所は股下〇センチ」と決めておくと良いですよ。

●**ふくらはぎ**

一番太い所を測ります。立ったままでも片方のひざをついてもOKですが、いつも同じ体勢で測りましょう。

●**足首**

くるぶしの上の一番細いところを測ります。たるみやすいので気をつけてくださいね。

これから、このサイズが落ちていくと思うと楽しみですよね。

頑張りましょう！



## 2章 「太る原因」と「痩せる理由」

### 【2章のポイント】

- なぜ、太るのか、なぜ痩せるのか。
- 身近な生活の中で太る理由がたくさんあるということ。
- 痩せられない生活を痩せる生活に変える方法。

2章ではこれらのことを知っていただき、解決できる方法をお話していきます。分かっているようで出来ていないことが多いのですが、全て簡単なことばかりなので、まず、生活の基本を見直していきましょう。

### 人間の体は太る仕組みになっている

今、私達のまわりには必要な物は何でもそろっていますよね。食べるもの、飲むもの、着るもの、寝る場所・・・何不自由なく生活ができるようになっていますが、人類が誕生したといわれる500万年前にはこんな裕福な生活は考えられなかったことです。この約500万年という長い歴史の中で、人類は本当に本当に少ない食料でも命をつなぎ、生き延びてきました。食べるものがほとんどない状況の中でも必死に命を守ってくれたからこそ私達が存在しているのです。

人間の体はわずかな栄養しか入ってこなくても「いつ栄養が入ってくるのか分からない」と摂った栄養分を中性脂肪というものに形を変え、脂肪細胞に大切に確保して、溜めた脂肪を少しずつ使うことで生き延びようとします。

このように生きるために成り立った人間の体の仕組みがある中で温めるだけのインスタント食品や冷凍食品ばかりを食べていたり、毎日の外食が当たり前になっていたり、スナック菓子や甘いものを食事代わりにしたりジュースや味の付いた飲み物を水分補給にしていればどうなるでしょう。

24時間何でも手に入り、食べたいときに食べるというようなことを繰り返されれば肥満や病気になっても当然です。

そして、ダイエットのためだと食べないことを繰り返していると太りやすくなり、少し食べただけでも脂肪が増えやすくなるということや食べない期間が長くなればなるほど次に摂った栄養を脂肪として蓄えてしまう体になってしまうのも避けられないことなので、必要な栄養を適度に食べることを毎日の基本にすることがリバウンドなく痩せるための一番の近道になるのです。

## ストレス太りの本当の原因とは？

「私はストレスなんてないんです。」というようなことを、たまにタレントさんなどが口にしているのを聞きますよね。ストレスとは「ある、ない」ではなく「溜まる、溜まらない」であり「ストレスがあるから太る」のではなく「食べることでストレスを発散するから太る」のです。

私達は普段生活をしている中で様々な刺激を受けます。例えば、腹が立つ、悲しい、不安、怖い、緊張する、暑い、寒い・・・これらは全てストレスですし無理なダイエットをしていることで押さえつけられた気持ちでいることもストレスになります。

ダイエットをしていると「あれはダメこれもダメ」「〇〇をしないといけない」と決めつけてしまいがちですが、これが計画通りにいかないときイライラしたり焦ったり、何かに当たったり、食べ過ぎてさらに太ってしまい、さらにストレスになってまた食べて・・・なんて経験ありませんか？

私は何百回も経験したように思います。

ストレスを感じると様々なホルモンが分泌されるようになってきているのでどのようなホルモンがどのような働きをするのかをお話していきますね。

### 【ドーパミン・ノルアドレナリン】

この2つのホルモンは「嫌な気分だから気分を良くさせてくれ〜！」と脳に訴えます。すると、脳がこれまでに記憶した「いい気分の状態」になるように体中に指令を出すのですが、あなたは何かを食べている時に「幸せだな〜♪」と感じますよね。脳はこの状態にするために食欲を出させるわけです。

### 【セロトニン】

腹が立ったり不安になったりうれし過ぎて舞い上がっている時などに気分が落ち着くよう働きかけてくれる甘いものが好物なホルモンです。イライラした時に甘いものを食べたくなるのはこのホルモンが関わっているからだと思わないでくださいね。求める甘いものの量は少量ですし、異常な食欲が出ないように気持ちを落ち着かせようと頑張ってくれている大切なホルモンなのですから。

### 【ACTH、コルチゾール】

ストレスを感じるとACTHが一気に放出され、必要以上に出てしまったACTHは「出てしまい過ぎたから減らしてくれ〜！」と助けを求めます。すると肝臓の隣にいるコルチゾールが「よし！減らしてあげよう！」と出てきて、めでたしめでたし・・・ではありません。このコルチゾールが出てくると平常心を保ってくれているセロトニンが逃げてしまうので、イライラも食欲も落ち着かず、食べても食べても満足できなくなってしまいます。だからストレスが発散できずに溜まり続けてしまうと異常に食べ過ぎたり、甘いものや炭水化物などの糖質ばかりを食べたくなるということです。

逆にストレスでげっそりと痩せてしまう人っていますよね。羨ましいなんて思わないでくださいね。気持ちを落ち着かせてくれるセロトニンを追い出してしまうコルチゾールがどんどん増えて、体のたんぱく質を燃やしてしまい、筋肉量、骨量が減るから痩せていくだけなんです。筋肉と骨が減る痩せ方では脂肪がつきやすくなる、つまり、食べないで痩せたことと同じ現象が起きてしまうのです。また、考え事や悩み事で脳を使ってかなりのエネルギーを消費するから痩せているということもあるのですが、イライラするようなことで脳を使っても細胞は活性化されません。いつも怒りっぽかったり下を向いている人は魅力的ではないですし、年齢以上に老けてしまいます。

また、無理なダイエットで急激に痩せてしまうことでここで紹介したホルモンを含め、たくさんのホルモンのバランスが崩れます。特に女性ホルモンの分泌機能が落ちてしまう中、ストレスや気持ちの面での負担が大きいと必要なホルモンの分泌がさらに減ってしまいます。

バスの専門家さんに教わったのですが、ストレスに加えて食事面で栄養が偏ったり、不足したりでは卵巣に大きな影響を与えてしまい、生理不順になったり停止したり、無排卵になるそうです。食べないで痩せてもバスだけが小さくなったり、痩せたり太ったりを繰り返して生理不順になるようなストレスだらけの日々にならないようにして欲しいと思います。

ストレスの発散法については私が今ここで「音楽を聴きましょう」「 $40^{\circ}\text{C}$ のお風呂に入って10分入りましょう」などと言っても何の役にも立たないと思います。私自身はお風呂も音楽も大好きなので、最高の気分転換、ストレス解消法になりますし、一般的に多くの方は、ぬるめの温度のお風呂にゆっくりと入ることで、リラックスできたり、血行が良くなるので、寝つきも良くなるということ

があるとは思いますが。

ですが、あなたが好きなお風呂の温度は違うはずですし、音楽が嫌いだとすれば、逆にストレスが溜まってしまいます。あなたが気持ちよく過ごせる毎日を送ってください。そして、たとえ嫌なことや腹が立つことがあったとしても、吹き飛ばせるようなほど夢中になれることを見つけて欲しいと思います。夢中になれることがあればストレス解消になるだけではなく、人生自体も変わってくると思っています。ストレスはあって当然。だから溜め込まないように気持ちよく過ごしていきたいですね^^

## 肥満遺伝子を吹き飛ばす！

産まれてからずっと太る原因が絶対になくして生活の間違ひなくしてきたのなら遺伝子を受け継いで太っているのかもしれませんが、でも「太るのは遺伝だから仕方がない」なんて言っている限りいつまでもダイエットに成功なんてできません。努力次第で必ず変わることができます。

遺伝子について少し知って欲しいことがあるので読んでください。

肥満遺伝子は私が知る限りでは40種類以上発見されているのですが、その中でも日本人に多く受け継がれているのは「儉約遺伝子」というものです。

- アンカッピングプロテイン（UCP-1）----- 4人に1人
- B3-アドレナリン受容体遺伝子----- 3人に1人
- PPAR $\gamma$  遺伝子 ----- 10人に9人以上

これら肥満遺伝子同士が合体することで太る確率は高くなり、この3つの遺伝子を全て持っている人は基礎代謝が約300kcal低いと言われています。

逆に「食べても食べても太らない人」っていますよね。日本人の約16%は「逆肥満遺伝子」を持っているので、このように生まれつき太らない人は約200kcal基礎代謝が高いと言われています。逆肥満遺伝子を持っているなんて羨ましいなんて思わないでくださいね。この遺伝子を持っている場合は一度太りだすと筋肉がつきにくかったり、太りやすくなったり、病気になりやすいので年齢と共に大変なことも出てくる場合がありますから。

それでは、肥満遺伝子に話を戻しますね。

親が肥満である場合、子供が肥満になる確率は次の通りです。

親の体型	子供の肥満率
両親ともに肥満	80%
母親のみ肥満	70%
父親のみ肥満	30%
両親ともに正常	10%

父親が太っているよりも母親が太っている方が子供の肥満率をはるかに多いですよ。なぜだと思いますか？父親よりも母親の方が3度の食事と間食を子供に作り、食べさせる家庭が多いですよ。それに生活を共に過ごす時間が長いのは誰よりも母親ですよ。これが大きく関わっていると私は思います。

また、子供の肥満児が年々増え続け肥満だけではなく高脂血症・高血圧・糖尿病という大変な病気になるという現実があります。子供にとって美味しいものはやはり、お肉や揚げ物、スナック菓子、甘いジュースですしこれを食べて飲む回数や量が確実に増えているからです。

また、塾帰りの遅い時間にお腹が空いて手軽にファーストフードやコンビニで、何でも好きな物を買って食べ、塾や習い事が多いために外で遊ぶ時間がほとんどなく、家でゲームをすることが増え「体と頭を使って思う存分遊ぶ子供」ではなく「頭だけを使う忙しい子供」になりつつあります。体が疲れていないのに脳はかなり疲れている、しかも偏った食事ではおかしくなって当然ですし、肥満や病気の原因は食事や生活習慣によって作られるのだと考えています。

だから細かった夫婦2人共が歳を重ねていくにつれて太ってしまったり、細かった少年が肥満夫婦の養子として育てられはじめた途端に太り出すということが起きるのです。これって遺伝ではありませんよね。「遺伝だから」「親が太っているから」と決めつけて、何もしない人は当然痩せることができませんが、たとえ遺伝子を受け継いでいるとしても努力をすれば、基礎代謝は上げることができるのです。諦めないで努力をしていきましょう。

## 便秘が痩せない理由？

女性は特に便秘になりやすいという統計が出ています。毎日の排便がないとしても3日に1度でもきちんと排便があり残便感がないのなら便秘ではないとか、毎日の排便があったとしてもすっきりしなかったり量が少ない場合は便秘だとか聞いたことがありますよね。私もその通りだと思います。便が残っているまま食べるのはお腹も気持ちも苦しいものです。

それにお腹がすっきりとしていれば食べ物も美味しく感じますし、痩せやすいように感じて気持ちも軽く明るくなりますよね。

実際に、古い便が残ったままではこの便が腸管から吸収されて太る原因になったり、腸の蠕動（ぜんどう）運動の力が弱くなり便秘がさらに悪化して、腸を含む内臓の動きが鈍くなることで代謝が落ちてしまいます。

※「蠕動（ぜんどう）運動」とは、食べたものが胃から結腸に送られたり、古い便（普通なら前日に食べたもの）が結腸から直腸に送られるときに行われる動きのことです。つまり食べたものを送り出す腸の動きのことです。

便秘の原因となるのは主に次のことが考えられます。

1. ダイエットによって食べる量が減る。
2. 水分が足りていない。
3. 食事は肉や脂っこいものが中心である。（食物繊維不足。）
4. 悪玉菌が増えて善玉菌が減る。
5. 運動不足。（腹筋が弱い。）
6. ついトイレを我慢する。（これは自律神経にも関わってきます。）

詳しく説明をしていきますね。



## 1. ダイエットなどで食べる量が減る。

食べる量が減ると便のもととなるものがないのですから、これは当然のことです。また、食べ物が入るから腸が刺激を受けて蠕動運動が起きるので食べないままでは動かないことはもちろんですがこの運動を行う筋力自体も弱くなってしまいます。当たり前のことですが、毎日規則正しくきちんと食べるようにすることが何よりも大切です。

## 2. 水分が足りていない。

水分は、便秘予防のためだけではなく体にとってもなくてはならないものですし、不足すると代謝の低下にもつながってしまいます。

体が必要な水分量は1日に2～2.5ℓですが、ダイエットのために1日2ℓ以上の水を飲まなければいけないなどということはありません。もともと水分を多く摂るといふのなら苦痛ではないものですが、無理をして飲むといふのなら2ℓも飲まないで構いません。ただし、尿、便、汗、呼吸など様々な形で体外に出されますし、不足すると便の水分が足りなくなり便が固まってしまいます。

普通に食べている人なら食べ物からの水分摂取量が約600～700mlあり、体内代謝によって作られる水分量が約300mlあるので1日に1～1.5ℓ以上（汗をかく夏場には1.5ℓ以上）飲めば充分です。

また、キンキンに冷たい水を大量に飲むと内臓に負担がかかり、代謝が落ちる原因になりますし、一気にたくさん飲んだとしても体にスムーズに吸収されません。朝起きた時や入浴前後、気が付いた時に冷た過ぎない水を分けて補給するようにしましょう。

※ 水以外のものを水分補給として飲むものならお茶が理想的ですが、コーヒーや紅茶など砂糖なしの飲物なら構いません。実際に実行すべきことは「食事編」で詳しく説明していきます。

### 3. 食事は肉や脂っこいものが中心である。(食物繊維不足。)

便秘には食生活がかなり影響してきます。日本人が昔から食べ続けてきたものには、食物繊維が豊富なのはご存知ですね。欧米食のような肉や脂っこいものが中心になると食物繊維がまったく足りませんし、日本人とアメリカ人とでは、腸の長さが全く違うのですからこのような食生活では機能が低下して蠕動運動が弱くなり、便秘になって当然です。食生活は変えられても体の中の構成までは変えられないので、あなた自身が気をつけていくことが一番大切です。

また、テレビのCMや雑誌やチラシで「レタス2個分の食物繊維♪」というようなことを聞いたり見たりすることがありますよね。「食物繊維を摂るために、レタスを食べれば良いんだ！」と勘違いしないでくださいね。1日に必要とされている食物繊維は約20～25gですが、レタスを丸ごと1個食べても食物繊維は約2.1gしか摂れません。レタス2個分の食物繊維を含むというドリンクやサプリを飲むくらいならお蕎麦を一食分食べる方がよっぽどお勧めです。食物繊維を多く含む代表的な食品である海藻系（寒天は約80%が食物繊維）、ごぼう、乾物系（干切り大根など）、大豆（おから、納豆も含む）、きのこをしっかりと食べて肉や脂っこい食事を控えていきましょう。

### 4. 悪玉菌が増えて善玉菌が減る。

私達の腸の中には100兆以上の細菌、善玉菌と悪玉菌が存在しています。この中に、日和見菌という細菌も含まれていますが、これは善玉菌や悪玉菌が働けないときには代わりの役目をする細菌です。善玉菌が増えると悪玉菌が減り、悪玉菌が増えると善玉菌が減るというように常に100兆の数は変わりません。

#### **【善玉菌】**

腸を綺麗にしてくれ、血液もサラサラにしてくれます。  
ビタミンの吸収も助けてくれ、免疫力も上げてくれる細菌です。

#### **【悪玉菌】**

増えると有害物質（ガンの原因にもなります）をせっせと作り出し、腸を腐敗させ、血液をドロドロにするので老化を促進させてしまいます。さらに加齢によって悪玉菌は増えるので年齢と共に便秘になることが多くあります。悪玉菌を減らして善玉菌を増やすには、まず食生活が重要になります。先程お話しした

肉食や脂っこいもの、食品添加物が悪玉菌を増やす原因なのでこのような食事は控えていきましょう。善玉菌を増やすためには次のような食品を取り入れると良いですよ^^

- 食物繊維を多く含む食品。
- 乳酸菌を多く含む発酵食品。(ヨーグルト、納豆、漬物、酢の物を食べたり、調味料は、味噌、醤油を主に使うと良い。)
- 乳酸菌を増やすもとであるオリゴ糖。(玉ねぎ、ごぼう、バナナ、大豆食品。)

## 5. 運動不足。(腹筋が弱い。)

筋肉、特に腹筋が強くなると消化器官が活発に動いて腸の機能が良くなり、蠕動運動がしっかりと起きようになります。筋肉を使うことについてはこの南式によって解消できるのでまた後ほど説明しますね^^

## 6. ついトイレを我慢する。

「朝に時間がない」「外では行きたくない」などと我慢をすると、生活のリズムが整わず、自律神経のバランスも崩れてしまいます。排便に最も重要な蠕動運動は自律神経が腸に指令を出すことで初めて起きるので、自律神経が崩れると腸に指令がきちんと届かない、つまり食べ物の消化や排出ができずに便が溜まり続けます。行きたくなかった時はもちろん、行きたくないとしても少しでも時間を作り、座る習慣をつけてリズムを作っていきます。

## 不規則な生活が太る理由

「あなたは毎日、何時に寝ますか？」特に必要もないのに、おそくまで起きているなら休む時間を少しだけでも考え直してください。睡眠不足で始まった1日が重たかったりイライラしてしまうという経験、ありますよね。睡眠不足がイライラするだけではなく、太る原因にもなることをご存知でしょうか？睡眠不足が続いたり、生活のリズムが狂ってしまうと自律神経が崩れます。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」によって成り立っています。

### 【交感神経】

- ・主に起きている時に使われる。
- ・緊張したりイライラした時に使われる。
- ・嬉しすぎる時にも使われる。

### 【副交感神経】

- ・寝ている時に使われる。
- ・リラックスしている時に使われる。

目には見えない自律神経は、本人の意思など全く関係なく常に働き続け、私達の意味が1日に使うエネルギーの約9倍も使って働いています。生きるために呼吸をして、普通に生活ができているのは、全てこの自律神経のおかげなのです。このバランスが狂い続けると自律神経失調症にまでなり、想像もできない程の苦しい生活を送らなければなりません。当たり前のように動けることが有難いということを忘れないでください。

この自律神経がダイエットにどう関係があるのかというと、交感神経が正しく動かないと異常に空腹感が出たり満腹感を伝えられなくなったり、余分な脂肪を燃やせない体になります。交感神経を正しく動かすためには副交感神経とのバランスを整えることが大切なのですが、難しいことは1つもありません。「起きている」「休んでいる」をはっきりさせるだけなのです。

そのために次の3つのことを毎日意識してください。

1. 起きている時にはしっかりと動きまくる。
2. 眠る時には脳も体もきちんと休めてあげる。
3. 「食べる時間」と「食べない時間」をきちんと区別する。

もう少し具体的に説明していきますね。

### 1. 起きている時にはしっかりと動きまくる。

分かりやすく言うと・・・そうですね・・・あなたは今から尻軽人間になってください^^尻軽人間の後にあなたの名前を入れちゃいましょう！

私なら「尻軽人間 ゆうこ」(笑)

「南ってちょっとおかしい？」

・・・本当の南はこういう感じなんです(笑)でもずっとこんな調子では南式をお伝えするのにかなりの時間がかかってしまうので、真面目に書いています。いえ、ダイエットに関しては真剣なのでどれも本当の南です！

ですが、こう考えるとお尻も身体も軽くなって自然と動き出すので、一度あなたの名前を当てはめて、口に出してみてください。今から尻軽人間ですよ～！

### 2. 眠る時には脳も体もきちんと休めてあげる。

こんな調査結果が日本からもアメリカからも報告されています。睡眠時間が平均7時間の人が最も死亡率が低く、逆に死亡率が高いのは睡眠時間が4時間以下と10時間以上だということです。

でも、あなたは長生きの方法を知りたい訳ではありませんよね(笑)。

ただ、BMIの数値を出す時にもお伝えしたように死亡に至る多くの病気の原因が肥満と大きく関わっているの、病気を予防することと肥満を防ぐことはつながっています。睡眠についていい加減になって欲しくないと思ったのでこのお話を出してみました。

私自身「きちんと休む＝長い睡眠時間ではない」と思っていますし、実際に睡眠時間が5時間程度の日が続くことがあります毎日元気に過ごしています。それに、寝不足が続いて太るということは今まで一度もありませんでした。

もちろん365日毎日5時間の睡眠しか取っていないわけではないですし、この先に病気にならないと言い切れるわけではありませんが、毎日の自分自身が健康だと感じ、体や頭が重たく感じないのならそれが一番ではないかと思っています。もちろん早寝早起きができるのであればとても良いことなので、もしも訳もなく遅くまで起きていたりダラダラと昼まで寝ているのなら、これは見直していくべきです。努力は大切ですよ^^

それでは、睡眠について少しお話をしていきますね。

睡眠とは基本的に体と脳が休む時間なのですが、睡眠中に脳が休まない時間があるということをご存知でしょうか？眠りには「ノンレム睡眠（深い眠り）」と「レム睡眠（浅い眠り）」が約1時間半の間に起こり、これを1セットとして、目が覚めるまでの間に何度も繰り返しています。ノンレムとかレムとか分かり辛くなるので、浅い眠り、深い眠りと書いていきますね。

脳はあなたが起きている限り延々と働き続け、睡眠中でさえも深い眠りの時にしか休みません。深い眠りは、はじめの2セットの間、つまり眠りはじめてから3時間以内が最も深い眠りに入るので脳をこの時間にしっかりと休ませてあげることが重要になります。その後は深い眠りの時間が短くなり浅い眠りが長くなっていき、目覚めます。

脳は睡眠中でも浅い睡眠に入ると、その日にあったことや考えごとを整理し直すなど溢れるほどに仕事があり働き通しです。はじめの3時間の眠りが深ければ脳はしっかりと休むことができるので、元気に働くことができます。様々な指令を正しく出すことができます。

寝つきを良くするためにも眠りを深くするためにもやはり起きている時にしっかりと動くことが必要です。・・・「尻軽人間」になってください^^

### 3. 「食べる時間」「食べない時間」をきちんと区別する。

いつまでもダラダラと食べていたり遅い時間に食べ物が入ってくると自律神経は消化や排出をするための指令をどのように出せば良いのか分からなくなってしまいます。すると内臓も24時間の中でいつ食べ物を消化すれば良いのか分からなくなり、無駄に働くことで代謝の低下につながってしまいます。3度の

食事が決まった時間に体内に入れば自律神経も内臓も思う存分働けますし、体中がエネルギーも栄養もしっかりと使い、消費してくれます。食べる時間と食べない時間をきちんと区別していきましょう。

このような当たり前のことをしっかりと整えていくように心がけていけば、はじめにお伝えしたように自律神経は様々な指令をスムーズに出すことができ、満腹中枢や空腹中枢も正しく刺激され、食べ過ぎの防止にも変な空腹感が出ないようにもなってきます。しかも気分良く働けるようになった自律神経はあなたに3つもお礼をしてくれるんですよ^^

1. ホルモンのバランスが整い、基礎代謝が上がる。
2. 血行が良くなり、むくみが解消する。
3. 脂肪細胞に変化が起きる。

1. と2. についてはもう説明をする必要がないと思うので3. についてを次の項でお話していきます。

## 「やせる味方の脂肪細胞」とは？

ここでは食べ過ぎるちなぜ脂肪として貯め込められるのか、そして食べ過ぎていないのになぜ太ってしまうのかをお話していきます。

「太る」「脂肪が増える」という現象は、体の中の脂肪細胞に余分な脂肪が溜まり続けて起こってしまうのですが、脂肪細胞は「白色脂肪細胞」「褐色脂肪細胞」の2種類があり、白色脂肪細胞は脂肪を溜め込んでいく嫌な細胞で、褐色脂肪細胞は溜め込められないように脂肪を燃やしてくれる細胞です。

### 【白色脂肪細胞】

白色脂肪細胞は脂肪を溜め込む細胞なので「太る脂肪細胞」とも呼ばれています。白色脂肪細胞は全身のあらゆる所にあり、その中でも特にお腹やお尻の周りや太もも、二の腕、背中の方に集中しています。ここで何か気が付きましたよね。この脂肪細胞が集中している箇所は「細くしたい!」と思う部分です。バストやヒップの周りにあれば良いのに、と思っちゃいますよね(笑)。

また、白色脂肪細胞の数は成人するまでに3回増えると言われてきました。

1. お母さんのお腹の中にいる胎児期。
2. 生まれてから1年間。
3. 思春期。

「言われてきました。」と過去形にしましたが、なぜかという脂肪細胞の数は成人してからも増えるということが研究の結果明らかになってきたからです。白色脂肪細胞の数は食生活などによって年齢に関係なく増え続け、一度増えてしまうといくら痩せても減ることはないので、リバウンドをすればするほど無限に増え続けます。正常なら約250~300億個なのですが、これが無限に増え続けると思うと怖いですね。

さらに白色細胞は数が増えるだけでなく大きさも太れば太るほど大きくなります。どのくらい大きくなるのかというと直径では約5倍、容積では約120倍にまでなってしまうのです。大きさは数とは違い、痩せると小さくなるので



すが、ほんの少しでも太るとものすごいスピードで元の大きさ以上になってしまうのです。数にしても大きさにしてもダイエットでリバウンドを繰り返していると脂肪だらけの体になってしまうということです。

### 【褐色脂肪細胞】

先ほどの太る脂肪細胞、白色脂肪細胞が溜まり過ぎないように減らしてくれる心強い細胞です。無駄な脂肪を燃やしてくれることから「痩せる脂肪細胞」と呼ばれています。褐色脂肪細胞は、肩甲骨(けんこうこつ)の周り、首の周り、脇の下、そして少しですが心臓と腎臓の周りに存在しています。余分に溜まった脂肪をせっせとエネルギーとして燃やし、体外に出すという最高の役目を果たしてくれます。この褐色脂肪細胞が多いほど余分な脂肪が燃えやすい体だということです。

褐色脂肪細胞は赤ちゃんの時は約100gあり、成人する頃には半分以下の約40gにまで減ってしまいます。まず、産まれてすぐに急激に減るのですが、なぜかと言うと赤ちゃんがお母さんの温かいお腹の中から出てくる時には急激な温度変化があるわけですね。この体外に出てくる瞬間に褐色脂肪細胞が一気に脂肪を燃やして体温が下がらないようになっているからです。やがて赤ちゃんが大きくなって外の温度に体が慣れてくると、たくさんの脂肪を燃やす必要がなくなるので、褐色脂肪細胞も同時に減っていき、成人する頃には半分くらいにまでなるということです。成人してからも徐々に褐色脂肪細胞が減り続けるから、年齢と共に太りやすくなったり痩せにくくなるんですね。

そうそう、寒い国や地方の方が肥満者が少ないと言われていていますよね。この痩せる脂肪細胞が寒さから身を守るために脂肪を燃やして体温を上げているからなのかもしれませんね。それとも寒さのために食欲が出ない「何か」があるのでしょうか？

ん～・・・。何が原因なのかは正確には分かりませんが私は日本の神戸という暑い夏のある場所に暮らしながら痩せられたし、全国の皆さんが効果を上げているので脂肪を燃やすために気候は関係ないということです！

それよりも脂肪を燃やす褐色脂肪細胞を増やしていくことが大切ですよね。次の項でお話していきましょう。

## 痩せる脂肪細胞を活性化させる法則

では、どのような方法で痩せるために重要な脂肪細胞である褐色脂肪細胞を増やすことができ、活性化させることができるのかを説明していきますね。

テレビや雑誌で次のようなことを聞いたり見たりしたことはありませんか？

「水温が低めのプールや海、お風呂に入ると脂肪細胞が活性化される。」

「温水と冷水のシャワーを脂肪細胞周辺に当てると燃焼効果がある。」

「温シップと冷シップを1時間おきに貼りかえると引き締まってくる。」

「冷やす⇔温める」を交互に行うことで脂肪細胞が活発になり燃えやすくなるという結果が報告されています。また、お風呂上がりに脚に冷水をかけると引き締まるとか全身に冷水をかぶると健康に良いなどと昔から言われていますよね。でも、私はこの「冷水」が大の苦手なのでどう頑張ってみても続けるということができませんでした。ですので、いずれもどこまでの効果があるのかは分かりません。自分がしていないことまでもお勧めはしませんが、もしもあなたが興味があるのならお試し下さい。温 → 冷 → 温 → 冷 → 温 → 冷・・・を繰り返すそうです。無理だけはしないでくださいね。

では南が何をして脂肪燃焼に効果がある褐色脂肪細胞を増やしたのか、ですが次の通りです。

1. 起きている時にはしっかりと動きまわる。
2. 眠る時には脳も体もきちんと休めてあげる。
3. 「食べる時間」と「食べない時間」をきちんと区別する。

この3つのことを覚えていますか？そうです。自律神経を整える生活です。これらを毎日の生活の中に取り入れただけです。自律神経のバランスを整えていくことが褐色脂肪細胞を増やせることにもつながってくるので説明していきますね。

必要以上の栄養やカロリーが体内に入ると、下のようなことが起きます。

レプチン（ホルモン）が出てきて脳に「脂肪が増えたよ」と伝える。



脳が「脂肪が増えすぎたからすぐに燃やさない！」と交感神経に指令を出す。



交感神経がきちんと働いていればアドレナリン（ホルモン）が分泌される。



ここで褐色脂肪細胞が動き出して無駄な脂肪を燃やし始める。

少し前に自律神経を整えてあげると次の3つのお礼をしてくれると言いましたが憶えていますか？

1. ホルモンのバランスが整い、基礎代謝が上がる。
2. 血行が良くなり、むくみが解消する。
3. 脂肪細胞に変化が起きる。

3つ目の「脂肪細胞に起きる変化」とはこういうことなんです^^

脂肪細胞が活性化されると無駄な脂肪を燃やしてくれるだけではなく、体中の機能が正しく動き出すのでさらに基礎代謝が上がります。しかも、これらの相乗効果でセルライトまでも減ることにつながるのです。

セルライトとは、見た目がボコボコ・ガサガサとしていて、運動や食事制限では取れにくい「脂肪と老廃物と水分の塊」のことです。セルライトができてしまう原因は血液の流れが悪いことや脂肪代謝が悪いことから発生すると言われています。セルライトは男性よりも女性の方ができやすいのですが、これは女性の方が下半身の筋肉が少なく、脂肪代謝が悪いから、そして血流が悪くなりやすく、リンパや水分の流れが悪いからです。

セルライトが悪化すると脂肪細胞同士が合体してさらに大きくなってしまい、白色脂肪細胞の周りにこびりついてしまうのですが、脂肪細胞が活性化されることと血行が良くなることで改善できます。もちろんこれだけでセルライトがきれいさっぱりなくなるということは絶対にはないですし、先ほどあったように食事や運動だけでは解消されにくいので、自律神経のバランスが整うような生活を基本として後の実践編と食事編と合わせていってくださいね。

ということで、自律神経のバランスが整っていることが成功するダイエットのために最も重要だということがお分かりいただけでしょうか。これまでは自律神経がダイエットにここまで関係があるなんて思っていなかったのではないかと思います。食事制限で一時的な体重の増減を繰り返すダイエットではなく気持ちも体も前に向かえるような気持ちの良い毎日を送って一步一步生き生きと進んでいきましょう。では、今から尻軽人間です！

## 3章 痩せる体にしていくためには？

### 【3章のポイント】

- 基礎代謝が痩せるためにどれほどに重要なのかを確認する。
- 運動ではなく、ストレッチでもない脂肪減少法の基本を知る。
- あらゆる効果を出してくれる方法を自分のものにする。

3章では、南式では絶対にはずすことのできない方法についてお話していきます。この方法をたっぴりと活用するために必要なことばかりなので、しっかりと読んでくださいね。

### 痩せるしかない法則とは？

ここでは、リバウンドなく綺麗に痩せる為に絶対に必要な「基礎代謝」についてお話していきます。

もう既に、あなたは基礎代謝をご存知だと思いますが、基礎代謝とは心臓が動く、呼吸をする、体温を保つなど、じっと横になっているだけでも消費されるエネルギーのことです。基礎代謝は女性なら14歳頃、男性なら17歳頃を境に減り始め、40歳頃から急降下します。

まず、この基礎代謝が1日に消費するエネルギーのどれ位の割合で使っているのかを書き出してみました。ご覧ください。

約70% = 基礎代謝

約20% = 生活活動代謝（仕事、家事、趣味などで消費する。）

約10% = 食事誘導性体熱代謝（食事中に消費する。）

※食事誘導熱代謝は脂肪の多い人には10%もありません。

この約70%を占めている基礎代謝量を増やせば、1日に消費するエネルギーは大幅に増えるということです。そして基礎代謝は次のように使われています。

- 約40% = 筋肉
- 約40% = 脳や肝臓などの内臓
- 約20% = 細胞や呼吸など

食べないことで筋肉が減り、脳や内臓が動けなくなると約80%も占めている代謝が下がってしまいますよね。では逆に考えてみてください。

脳や内臓、細胞がフル回転で働くことができる上に筋肉量を増やせ、さらに使うことができれば基礎代謝を使う全てのものが莫大なエネルギーを消費して痩せるしかない！これによってリバウンドなく確実に痩せられるということです。しかも消費エネルギーの約10%を占めている「食事誘導性体熱代謝」も簡単に上げられる方法も食事編にあるので、1日に消費するエネルギーが上がらない方がおかしいという嬉しいことが待っています。楽しみにしていてくださいね^^

実践編や食事編に進む前に1日にどれほどの基礎代謝を使うのかを簡単な計算式で出してみましょ。ただし、同じ年齢や同じ体重の人でも筋肉量によって基礎代謝の量がかなり違いますし、身長に関係なく出ている数字なのであくまでも目安にしかありません。ゲーム感覚で気軽に出してみてください。

それでは、下の表からあなたの年齢と性別が重なるところにある基礎代謝基準値を探してみましょ。

#### 【 1日に消費する1kg当たりの基礎代謝基準値表 】

年齢 (歳)	基礎代謝基準値(女性) (kcal/kg/1日)	基礎代謝基準値(男性) (kcal/kg/1日)
12~14	29.6	31.0
15~17	25.3	27.0
18~29	23.6	24.0
30~49	21.7	22.3
50以上	20.7	21.5

※この基礎代謝基準値は性別や年齢、日本人の平均的な生活内容や体格に合わせて厚生労働省から出されているものです。

これは1kg当たりの基礎代謝基準値なので、自分の体重をかけます。

### 【基礎代謝量の計算式】

基礎代謝基準値(kcal) × 体重(kg) = 基礎代謝量(kcal)

例えば、私の基礎代謝量を出すためには「31歳、女性」なので、基準値は21.7kcalとなります。ここに46kgをかけると次のようになります。

$$21.7 \text{ kcal} \times 46 \text{ kg} = 998.2 \text{ kcal}$$

私が1日に消費する基礎代謝は998.2kcalということですが1000kcal以下のはずはないのですが(笑)。これは置いておいて(笑)。あなたの基礎代謝量も出してみましょう。

### 【あなたの基礎代謝基準値】

kcal

### 【あなたの基礎代謝量】

(kcal) ×  (kg) =  (kcal)

出ましたか？ ^^

筋肉を鍛えていけば代謝は必ず上がってきます。代謝が高ければたまに外食をしたとしても怖くありませんし、心から楽しめるようになります。たとえば、友人とレストランで1000kcalの食事をしたとしますね。あなたの体は基礎代謝が多い上に筋肉が常に脂肪を燃やしているのですぐに1000kcal以上のエネルギーを消費できます。一方、友人は普段から何もしていないから基礎代謝はそこまで高くありません。1食で1000kcalを摂取してさらに他の2食も食べるとなると運動や筋トレなどをしていない限り消費されません。ぜひメラメラ消費し続けられる体を手に入れてください。

また、基礎代謝量を計る機能がついている家庭用の体重計がありますが、ほとんどのものが入力する身長や年齢と体重から計算されて出されるので、体重が落ちてくると基礎代謝量も少なく表示されることがあります。筋肉量を計れる機能がついていれば基礎代謝量もこれに合わせて測定されますが、どちらにしても目安だと思ってください。

## ついに成功法則の秘密が明かされる時！

一人一人の生活やこれまでのダイエットによって様々な気になることや疑問があつて当然なので全てに対する答えを書くことはできませんが、これまでの自分自身の経験やサポートをしてきた中で学んだこと、書籍や実体験、セミナーなどで得たことの中から最低限知って欲しいことをこの基礎編で説明してきました。もちろんまだまだ実践編や食事編でもお話していきますが、ダイエットを始める前のあなたにお伝えしたいことはここまでになります。今からは実際に実践していく内容についてお話していきますね。

痩せるためにと無理に運動やストレッチをする必要はありませんが、何かをしなければならぬということはお分かりですよ。ゴロゴロしたまま食べ続けて痩せられるなんて夢のような話の裏には置き換えやカロリー計算、朝抜き、主食抜きなどが隠れています。この南式でも実践することや食事について気をつけて欲しいことがあります。「こんなことで痩せるの？」というようなことばかりです。でも、ここから出てくる効果についてを知るにつれて「これなら痩せられそう」と確信できるはず。ぜひしっかりと実行してリバウンドをしない体を手に入れてください。

代謝を上げていくために必要な筋肉は大きく遅筋、速筋、中間筋の3つに分かれています。

### 【遅筋（ちきん）】

赤っぽい色をしているので赤筋とも呼ばれています。遅筋は強い力は持っていませんがエネルギーと酸素がなくなる限りずっと動き続けることができます。マラソン選手が長時間、長距離を走ることができるのはこの遅筋が発達しているからです。遅筋が多いとじっとしていたり少し動いたりするだけでもエネルギーを燃やしてくれます。有酸素運動によって遅筋は鍛えられると言われていますが、南式でも増やし、鍛えることができますので脂肪が燃えやすくなります。マラソン選手のような鍛え方はしないので安心してくださいね^^

### 【速筋（そっきん）】

白っぽい色をしているので白筋とも呼ばれています。速筋は遅筋とは違い、持久力はありませんが瞬間的にならとても大きな力を出せる筋肉です。一見脂肪ばかりに見えるお相撲さんですが、この速筋が多く、鍛えられているからあの



爆発的な力が出るのですね。また、瞬発的に筋肉を使う短距離走の選手も速筋が発達していると言われていています。この早筋は筋トレなどで鍛えることができますがじっくりと脂肪を燃やすというよりもその場その場だけの消費エネルギーを増やしたりガッチリと引き締まりやすいのでダイエットとしてなら遅筋を鍛える方がお勧めです。

### 【中間筋（ちゅうかんきん）】

遅筋と速筋のどちらにでもなれる筋肉で、動き方や鍛え方によって変化します。南式を実践していれば遅筋になっていくということです。

筋肉とはこれら3つが混ざり合って成り立っていて、どれか1つの筋肉がなくなるということはありませんが、使い方や鍛え方によって個々に大きく強くしていくことは可能です。早筋を鍛えるとどちらかというところムキムキタイプになり、遅筋を鍛えればスリムであっても引き締まっている、となります。ダイエットを目的としているあなたは早筋が鍛えられた体型を目指しているのではないかと思うので、ぜひ南式を頑張ってくださいね^^

・・・「だから何をするのか早く話してよっ！」と怒られちゃいそうですね(笑)。話し出すと長くなってしまおう私をお許してください！

それでは、進みましょう。

あなたが普段の生活の中で絶対にしていることってこんな感じですよ。

「朝起きて顔を洗って、ご飯を食べて、電車（車）に乗って、仕事(学校)に行き、ご飯を食べて、家に帰ってご飯を食べて、お菓子を食べて、テレビを観て、お風呂に入って、寝る・・・」

それとも

「私は仕事をしてないけど、家族のために掃除をして、献立を考えて、買い物に行き、ごはんを作って・・・」

こんな感じでしょうか。

1人1人に様々な生活がありますが「全ての人に共通すること」で「毎日必ずしていること」について思い浮かべてください。あなたは、毎日・・・

## 必ず2本の足で立ち、必ずどこかに座り、必ず歩いていませんか？

「立つ、座る、歩く」は生活をするための基本ですし絶対にやめる訳にはいけませんよね。そうです。南式ダイエットでは無理な運動をしないで姿勢によって筋肉を増やしていくのです。

「は？ 姿勢？ 姿勢で痩せるっていうの？」という声が聞こえてきそうですが、落ち着いて読み進んでください。

「30分の運動を毎日する」と考えただけで面倒臭いものですし、必ず継続しなければ効果は出てきません。運動が好きで時間があるのならとても良いことだと思いますが、運動が苦手だったりどうしても時間がないのなら続けることは難しいですよね。

ところが姿勢は嫌でも1日中あなたと離れることはありません。「ながら運動」どころか「ずっと運動」です。しかも既にあなたがいつもしていることなので新たに1から覚えたり時間を作ったりやめるなどということはありませんし、ジムやプールなどのお金を一切かけることなく筋肉を鍛えることができるのです。もしもあなたが少しでも「痩せられるのかもしれない」と思ったのならリバウンドをしないダイエットの意味を理解できている証拠ですよ^^  
まずはあなたの今の姿勢を確認してみましょう。

では、ダラ〜ッと背中を丸めてみてください。今のあなたの身体は筋肉を全く使っていないのでデロ〜ン、フニャ〜となっていますよね？

次に、かる〜く背筋を伸ばしてみてください。背筋を伸ばしただけで腹筋を自然と使っていますよね。南式の姿勢はただ単に学校で習ったような「背筋を伸ばすだけの姿勢」ではありません。この姿勢が自分のものになれば引き締まるだけではなく数え切れない程の変化が体に現れてくるので、やめられなくなりますよ^^一生綺麗な姿勢と無駄な脂肪のない体を手に入れて今は見えない「何か」がたくさん見えてくることと思います。「何か」は今までにはなかった積極的で前向きなあなたかもしれませんし心から笑えるあなただったり、人間関係や仕事の悩みが解消した毎日かもしれません。たくさんの「何か」を感じてくださいね。

## 恐るべし姿勢！

それでは、姿勢がなぜ全身の筋肉運動になるのか、そしてどれほどの効果があるのかをお話していきます。

私達は重力に常に引っ張られているから地面に存在し、重力に逆らいながら立つ、座る、歩く、眠るの全ての行動を行っています。姿勢が悪くても激痛なんて起きたりしませんし病気のように悪い症状が出ないので、この重力に引っ張られ、姿勢が崩れてしまうわけです。ここでしっかりと筋肉を使って体を支えられないでいると歪んだ姿勢の状態のままさらに重力に引っ張られることで姿勢は悪くなるばかりです。今日からは重力に負けないような強い筋肉を作っていきましょう。

南式の姿勢では腹筋を使うことが基本になっています。あなたがこれから鍛えていく主な腹筋は「腹直筋」と「大腰筋」と言います。よく「腹筋が割れる」と聞きますよね。これが腹直筋で、鍛えていくと引き締まって見えます。もちろん姿勢で腹筋が割れるほどむきむきになることはないのご安心を^^  
大腰筋とは骨盤や背骨を支えたり、太ももを持ち上げてくれる筋肉で、脂肪や内臓の奥にあるので見た目では分かりません。この大腰筋が弱いと骨盤を支えられなくなるので、内臓の位置がおかしくなり基礎代謝の急激な低下やぽっこりお腹の原因になってしまいます。さらに背骨も支えられなくなり、ダイエットと深く関係のある自律神経のバランスが崩れてきます。

それでは、姿勢を正すことによってどのような効果があるのかをしっかりと確認してみてください。

### ●筋肉量が増えて基礎代謝が上がる！

これはもう充分にお分かりですよ。基礎代謝の多くを使う筋肉を増やせば、当然基礎代謝は上がります。しかも基礎代謝は、1日に消費するエネルギーの70%も占めている訳ですから間違いなく痩せるということです。

また、太極拳をしている人は平均数値よりも200~300kcalは高いのですが、なぜかというところ背中（背柱起立筋）をじっくりと時間をかけて鍛えているからなんですね。南式の姿勢で腹筋をしっかりと使っていると背中も真っ直ぐになり背中の筋肉も鍛えられてきます。南式では太極拳と同じよう

な効果が期待できるというわけです。

### ●無駄なぷるぷるお肉がなくなる！

運動や筋トレで頑張っけて引き締めたとしてもバランスが悪かったり、やめた途端に体重は戻り「ぷるぷるお肉」ばかりがついてしましますが、姿勢なら全身の筋肉を使い、常に引き締め運動をしている状態なので綺麗に引き締まり、バランスのとれたスタイルになれます。

### ●便秘に効く！

腹筋力が強くなり、しっかりと蠕動（ぜんどう）運動ができるので、便が腸にスムーズに送られ便秘の予防や改善につながります。骨盤が歪んで腸が圧迫されることも便秘の原因になりますが、姿勢によってこれも解消できます。骨盤については、この後で少しお話しますね。

### ●美脚効果が抜群！

背骨の中樞神経が内臓につながっていることで内臓が正しい位置でしっかりと動けるようになり、血液やリンパの流れが良くなるので、むくみの予防や解消につながります。これによって下半身の脂肪代謝も良くなり下半身の脂肪も燃えやすくなります。そして運動のように脚の筋肉を無理に使わないので、長時間適度に使い続けることができ、綺麗に引き締まったバランスの良い理想の脚の形にどんどん近づいていきますよ ^^

### ●肩こりや腰痛が改善できる！

いくら針灸治療や整骨院に通っても姿勢が悪ければその場限りの改善にしかならず、すぐに同じ症状が出てきます。これと毎日の基本をきっちりと作ることのどちらが大切で必要なのかはもうお分かりですよ。通うことが悪いのではありませんが外のカや人にばかり頼りきってしまような根本から改善することはできません。自分の努力で変化を感じてください。

## ●疲れにくくなる！

先ほども出てきましたが、内臓が正しい位置で活発に動くようになることで、全身の疲労の原因となる背中の筋肉の疲れもなくなるので、強い疲労感を感じにくくなってきます。さらに身体がこの姿勢を覚えると、長時間の座りっぱなし、立ちっぱなし、歩きっぱなしでも今までとは比べられないほどに疲れにくくなります。子供、大人に関わらず同じ体勢でじっとしてられる人は魅力的だと思いませんか？シャキッと姿勢が綺麗な疲れ知らずな人になりましょう。

## ●リバウンド？ある訳ない！！！！

基本さえ覚えてしまえば、あなたの生活全てがダイエットになるので、やめることも続かないこともありません。やめない、続くとすれば多くのダイエットにつきもののリバウンドなど絶対に起きませんし「どうしても3kg減で止まってしまう」といつもぶつかる高く壁を乗り越えることもできます。

いかがでしょうか。

少しずつ「姿勢ってすごいかも！」と書いていただければ嬉しいです^^

姿勢を正すことは我慢ではなく当たり前のことなのにできていなかったり、気にしていても少し疲れただけで「もういや」となってしまうものです。私も実行し始めた頃には5分も保つことができませんでした。無茶な運動でもないのに数分で辛かったのはそれだけ筋肉が弱かったということですし、筋肉に支えられている骨格までも歪んでいたからです。でも私は食べないダイエットでは絶対に太るということが分かっていたし、運動も続かなかったので、もうこれしかないと続けた結果痩せたまま13年間維持できる体になれました。

「痩せたら、姿勢を正して堂々と歩けるのに・・・」といつまでもダラ～、フニャ～では何も変わりませんし、今すぐに始めるから痩せて町を歩く自分を手に入れられるのです。少しずつの毎日の積み重ねで筋肉は慣れ、必ず鍛えられてきますから悪くなっているものを正しくするだけだという意識を持って続けてみてください。

「人は後ろ姿で全てが分かる」と言われているように、姿勢は体の中や自分の気持ちに効果があるだけではなく、その人の中身も映し出します。大好きな人が目の前にいる時や大切な席で話をしている時には緊張してシャンッとできるものですが、相手が席を外して「ふっ・・・」と気持ちと一緒に姿勢が崩れてしまって後ろから見られていたら「あちゃ〜！」ですよね。

いくら顔が綺麗だとしても、スタイルが良くても、お洒落をしても、姿勢が悪くだけで減点になってしまうなんてもったいないです。必要な時にだけ姿勢を直すのではなく、普段から姿勢が綺麗な素敵な人になってください。そうすれば脂肪も逃げていきますよ^^

## やせる骨とは？

ただ立っているだけでもバランス良くスタイルが良い人の多くは、骨盤がしっかりと正しい位置にあり、ほどよく締まっていることがほとんどです。ここではダイエットと深く関係のある骨盤にまでも、この姿勢が関わっているということとこれによってどのような効果があるのかを説明していきますが、私は骨盤矯正の専門家でも整骨院の先生でもありませんので、たくさんの先生方から学び、実践して効果があったことをお話していきます。

「骨盤が開いているから太る」「骨盤が歪んでいるから体の調子が悪くなる」なんてよく聞きますよね。骨盤の位置がずれていると全身の骨格や周りの筋肉の位置までも歪んでしまい、中枢神経が内臓につながっていることが原因で内臓に負担がかかり、血液やリンパの流れが悪くなってきます。さらに体中の細胞に必要な酸素や栄養が回らなくなってしまい、だるい、疲れやすい、むくむ、冷え性、肩こり、代謝が悪くなる、便秘など嬉しくない症状にばかりつながってくるから骨盤矯正がダイエットに良いと言われているのでしょう。

そして「骨盤は締めれば締める程良い」というイメージがありますが、締めり過ぎも良くありません。締めり過ぎているところに筋肉や脂肪、内臓がぎゅうぎゅうに押し込まれてお腹がぽっこりと出てしまったり、腸や胃が動きづらくなって便秘の原因にもなります。骨盤が閉まり過ぎている人が骨盤をほんの少しだけ開くことによって見事にウエストサイズがダウンし、ぺたんこお腹になれるということが多々あります。骨盤が程よく締めり、正しい位置にあることでバランスよく綺麗なスタイルを作り出せるのです。

そして、骨格や筋肉の関係や構成は私達人間ととても似ています。骨盤は上半身をしっかりと支えるという大切な役割をしているので「常に見えない所で家族を支えるお母さん」背骨は全身の要、柱となるので「家族を支える一家の大黒柱であるお父さん」これ以外の骨や筋肉は子供達です。お父さんが仕事もしないで遊びまわっていたり、お母さんが家事を放ったらかしていつも怒ってばかりだとすれば子供は文句を言いたくなったり何も話したくなくなりますよね。骨格も同じことなのです。

背骨と骨盤が間違った状態が続くと、他のあらゆる骨格も必ず歪んでいきますし、骨格を支えたり動かしている周りの筋肉も崩れてきます。

それでは、次のようなことをしているのなら骨盤が歪んでいる可能性があるの  
で確認してみてください。

- 常に背筋が伸びていない、何かにもたれかかっている。
- どちらかの脚に重心を置いて立っている。
- 荷物をいつも同じ方で持っている。
- 同じ脚をいつも組んでいる。
- 歩く時に体が一本線（真っ直ぐ）になっていない。
- 横から見ても前から見ても真っすぐに座っていない。

これを見ただけでも骨盤の歪みの原因のほとんどが、姿勢とつながっているこ  
とが分かりますよね。ここには書ききれないほどに骨盤が歪んでしまう原因が  
あるのですが全てを改善できるのが姿勢なんですよ ^^

先程も少しお話しましたが、骨盤を正すために骨盤体操を毎日することや、整  
体に通って歪みを直してもらうことは、正しい方法であれば改善されるかもし  
れませんが、ただし、再び歪んでしまう原因がある限りすぐにもとに戻って当然  
です。さらに面倒くさい、お金がかかるなどの問題がありますよね。このよう  
な問題が全くなく骨盤を含め、全ての骨格を正すことが可能なのが「姿勢」で  
す。もちろん100%骨盤を治すことができるというわけではありませんが、  
日頃から姿勢が悪い人は、骨盤が歪んでいることが多いと整骨院の先生が仰っ  
ていました。自分自身の甘えや努力は必ず体に現れてくるということです。

それでは、骨盤のお話の最後に。

女性が出産する時には赤ちゃんが産道を通りやすいように骨盤が自然と開き、  
出産後約3ヶ月で開いた骨盤は元に戻ります。よく「産後3ヶ月は痩せやすい」  
と言われていますが、これは骨盤が閉まることとホルモンのバランスに関係し  
ているからです。

私が一人目の子供を妊娠した時に祖母に耳にタコができるほど何度も聞かされ  
たことがあります。

「産後はしっかりと帯を巻いて骨盤を締めないと後でお肉がブヨブヨになるよ、  
無理をすると体の中が怖いことになるよ。」



4人の子供を出産した80歳を超える祖母は産後に無理をせずずっと体の調子が良くなかったようで無理はするなとばかり言っていました。そしてしっかりと骨盤の周りを帯で巻いていたからでしょう、見事にペタンコのお腹でした。私も二度の出産をしましたが、しっつかりと巻き、効果は大でした^^昔から変わらず続けられていることは、私達人間の体にとってとても意味のある大切なことだからなのですね。

産後、特に帝王切開での出産になると骨盤とホルモンの影響で急激に太ってしまったり精神的にバランスがとれないなどで様々な症状が出てくると言われています。太ったり気分が前向きにならないとしても「仕方がない」と諦めないでくださいね。私は2人目の出産は帝王切開でしたが体重は産後3週間で戻りましたし、子育てをしながらも南式ダイエットのお届けもサポートも再開できるようになりました。産後体調が良くなかったり気分が向かない中で無理をする必要はないと思いますが、努力をしていれば必ず変わることができます。

もしもあなたが出産を経験していないとしても、きっといつかお母さんになる日が来ることと思います。妊娠中に太り過ぎないためにも、産後苦勞なく元の体型に戻るような身体を今から作っておきましょう。

以上で基礎編は終了です。基礎編ではじめて知ったことや知っていても実際に実行できていなかったことがあったのではないのでしょうか。この基礎編でのことをまとめたので確認をしてみてください。

## 基礎編のまとめ・確認

### 【1章：痩せるために絶対に必要な知識と準備】

- 思うように食べられなくなったり食べることが怖くなるような無茶は絶対にしないこと。
- 「食べない」「短期間でやせる」という考えは今すぐに捨てる。
- リバウンドなく健康に綺麗に痩せるためには絶対に食べなければいけない。
- ダイエットに成功するために大切な3つのことを忘れない。
  1. 未来の理想の自分を書いて見る、そして行動に移す。
  2. 理解をするまで読み、真剣に取り組む。
  3. 我慢をしないで楽しみながら努力をする。
- 3食をしっかりと食べて内臓機能を活発にさせ、基礎代謝を落とさない。
- 本当に痩せるとは、体重ではなく「脂肪」を落とすことである。
- 適量の脂肪は綺麗になるため、生きるために絶対に必要なもので落としすぎないこと。
- 体重ばかりを気にして計るのではなく変化が分かりやすいサイズを測ること。

### 【2章：「太る原因」と「痩せる理由」】

- 体は極端に食べない、食べるを繰り返すと太りやすくなるという仕組みを備えているから、毎日規則正しく必要量を食べること。
- ストレスは様々なホルモンや脳と関わっており、食べ過ぎや太る原因ができてしまうので、気持ちよく過ごせるような時間や解消法を見つける。  
(夢中になれることを見つけてください！)

- ダイエットのストレスを貯めないためには無理な我慢をしない。
- 肥満遺伝子を受け継ぐことがないとは言えないが、たとえ3つの遺伝子を受け継いでいるとしても、たかが300kcalの基礎代謝が低だけ。努力次第でこれ以上に基礎代謝を上げていくことができるから諦めないこと。
- 便秘を解消するためには食べることが大きく関わっているため、肉や油、添加物だらけの食生活を避けて食物繊維・発酵食品・オリゴ糖を多く含む食品を食べ、水分をこまめに取るよう心がけること。
- 排便するための蠕動運動は自律神経が正しい指令を出すことではじめて起きるので、時間に余裕を持って毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけ、便意があれば我慢をしないこと。また、さらに蠕動運動をしっかりと起こさせるために筋肉（特に腹筋）を鍛える。
- 痩せるためには体の中の機能が正常に動くことが基本なので、3つのことを意識して体中に様々な指令を出す自律神経を整えていく。
  1. 起きている時にはしっかりと動きまくる。
  2. 眠る時には脳も体もきちんと休めてあげる。
  3. 「食べる時間」と「食べない時間」をきちんと区別する。
- 自律神経が整うことでホルモンのバランスも整い、基礎代謝が上がる。また、血行も良くなりむくみの解消、脂肪細胞にまで効果を表すほど重要である。

### 【3章：痩せる体にしていくためには？】

- 脂肪として溜め込まないためには「褐色脂肪細胞（痩せる脂肪細胞）」を活性化させることが大切なので自律神経のバランスを整えるよう、次のことを心がける。
  1. 起きているときはしっかりと動きまくる。
  2. 眠るときは脳も体もきちんと休めてあげる。
  3. 「食べる時間」「食べない時間」をきちんと区別すること。
- 筋肉を確実に永遠に鍛えるには、姿勢が何よりも効果があり永遠にやめることがないからリバウンドをしない。

●姿勢によって主に次のような効果が期待できる。

- ・筋肉量が増えて基礎代謝が上がる！
- ・無駄なぶるぶるのお肉がなくなる！
- ・便秘に効く！
- ・美脚効果が抜群！
- ・肩こりや腰痛が改善できる！
- ・疲れにくくなる！

●骨盤が程よく締まり、正しい位置にきちんとあることで、バランスよく綺麗なスタイルを作り出すことができる。

●背骨と骨盤が間違っただ状態が続くとまわりの骨格は歪み、骨格を支えて動かしている筋肉も崩れてくるから次のようなことはやめる。

- ・常に背筋が伸びていない、何かにもたれかかる。
- ・どちらかの脚に重心を置いて立つ。
- ・荷物をいつも同じ方で持つ。
- ・同じ脚をいつも組む。
- ・体が一本線（真っ直ぐ）になるように歩く。
- ・横から見ても前から見ても真っすぐに座る。

OKですよね^^

それでは実践編に進みましょう！