



ダイエットせずに痩せる食事とライフスタイル - 空腹は我慢じゃなくて科学

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
98%	2%	0%	0	0

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

食についての様々な情報の出所が明らかになっていて、嬉しい。ずっと変わらない、基本の身体のメカニズムをベースに、最新の研究も加えて話してくれている。時間栄養学というワードも初めて知った。他の健康に関する本でその考え方は見聞きしたことがあったが、他の説明やメソッドの中に挿入された形だった気がする。こちらの講義では、終始提案の出所がクリア。

何より、ダイエットのもう1つのメソッドとして紹介しているのではなく、生理学、栄養学、機能からの身体のメカニズムが深く説明されていて、今まで府に落ちずにいたものが、本当にクリアになって嬉しい。特に脳との関わりが、分かりやすくエネルギー代謝とどう絡んでくるのかをダイエットに焦点当てた時の視点を外さずに説明されていて、素晴らしい！

体重の幅が決まっていることも、新しく府に落ちた！ホルモンとの関係も触れつつ、私にとってはお手上げ！な複雑に制御し合っている身体の仕組みを分かりやすく説明してくれて感謝！

睡眠が大切、何時に食べるのがよい、食べないのがよい、などの提案がホルモン分泌と繋がって、しかもデータもあって、また何年の論文かも記述されていて、本当に丁寧！

組み立てかたが、分かりやすくしているのか？こんな複雑な身体の仕組みを、ダイエットをテーマに学ぶ事ができて、満足です！♡(森本純さま)

- ・ 人それぞれ体重の幅が決まっているというのは驚きでした。つい、一般的な指標を用いて「太らない」と考えがちだったので、周りや一般的なことに惑わされず、改めてバイオ個性を大切にしないといけないことを認識したと同時に、自分にとっての適切な体重を目指していこうと思いました。(オシロ麗さま)
- ・ 体重の幅は遺伝子に書き込まれているということを聞き、だから太っている人を痩せさせても維持できない場合があるのだと納得してしまいました。「人はみな人それぞれ」というのは、本当に深いものだと感じました。(小林玲子さま)
- ・ 脳が設定した体重の幅があることが驚きでした。脳の餓死回避プログラムを見て、脳はいかに生命維持が最優先で色々なことを無意識下で判断してくれているんだなと知ることができました。(深田朋見さま)
- ・ 人間の脳の生命維持能力。空腹状態ではあちこちからホルモンが出ていて生命を維持しようとしていること。胃が空っぽだと脳が空腹と感ずるという単純なことではなく、生命を維持するためにあちこち総出で食べさせる行動をさせようとしていること。飢餓状態を経験するとその経験を生かして食べて溜め込む機能が強くなるよう対応していること。前回のレクチャーに続き恒常性を感じました。(匿名希望)
- ・ リバウンドの原因、空腹は化学、基礎代謝、時間栄養学、食事は質と機能。(中川なぎさま)
- ・ ダイエットは始める前からリバウンドが約束されている。なぜ増えるのか。(大桑久美さま)
- ・ ダイエットの失敗には隠れた健康上の問題がある(匿名希望)
- ・ 体重の設定幅が決まっており、上方修正されることはあっても、下方修正されることはない、ということが印象に残りました。また、睡眠時間によって体重減少の内訳が変わることも驚きでした！(田中晴子さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 脳の働きを知って行動することが大切だと思えました。(大川和美さま)
- ・ 常在菌のこと！(匿名希望)
- ・ 3Dのない暮らし。3Dを習慣・定期的に行おうかなと考えていたので考え直すキッカケになりました。ダイエットを繰り返すと⇒脂肪肝!! ⇒肝がん。衝撃的でした。アディポネクチンというワード。初めて知りました。(川嶋あすかさま)
- ・ ダイエットは太るということがわかりました。(匿名希望)
- ・ 人は生まれながら体重の設定幅があるということ。他人や流行のスタイルに惑わされずに、自分のベスト体重を受け入れてキープしたいと思います。(匿名希望)
- ・ ダイエットすればするほど太る。体重の幅が遺伝子で決まっている。炭水化物の重要性。(池純子さま)
- ・ 食べたい衝動の原因が頭の整理ができて、自分で振り返ることができそうだと思いました。(匿名希望)
- ・ 自分の食生活を俯瞰してみる大切だと感じました。(中野真貴子さま)
- ・ かかと落としでアディポネクチンが増える!! 骨への刺激は大切ですね！(田中裕規さま)
- ・ 炎症を保護するために脂肪があるということです。なかなかやせないのは、化学物質が体内にたまっているのかなと、思います。。(匿名希望)
- ・ 人類が餓死しないために脳は生まれた時から知っている。(大塚あきこさま)
- ・ 体重の設定幅が決まっていること。(匿名希望)
- ・ 悪い油は良い油できれいにするという考え方。むやみに油を悪者にははいけないと思いました。(石井祐子さま)
- ・ 時々感じる衝動的な“食べたい”感情の理由が、私の場合、睡眠不足によるものであることがわかり、睡眠負債と合わせて睡眠の大切さが改めて実感できました。なかなか改善できないのですが。。(本田真由美さま)
- ・ 健康な人というだけで、健康効果が上昇するのが、とても印象的でした！健康な人とたくさんいたいと思いました。(栗原真姫子さま)
- ・ ビタミン・ミネラルなどしっかり含まれているものを、きちんと食べる。(匿名希望)
- ・ 遺伝的に健康体重の幅が決まっているということ、ビックリしました。でもいろいろな体型や身長の人を見て、どれかひとつの形の人が健康というわけではないなあと思うと、とても納得できました。ジャンクフードも自分で安全な材料を使って作るものなら食べてもOK!ということも印象に残りました。自分の意識次第、がんばり方で、健康な体や気持ちを作っていくことができるんだと改めて思いました。(斎藤ゆり子さま)
- ・ 無理なダイエットは逆に太る！ちゃんとした食事をしていれば、自然と脳が決めた設定幅の体重に入るようになる。(沖桜子さま)
- ・ 良質な油の情報は知っていましたが、炭水化物が日常的に多めになってしまう生活をおくっているの、良質な玄米にかえていきたいと思った。(匿名希望)
- ・ 楽しい会やパワーのある人の催しなどに参加する度に、自分は元気もらえた！頑張ろう！ということが多かったのは、気のせいではなかったことが判り、にやりとしました。常在菌の交流が起こっていたんですねー。納得しました。(北村紀子さま)
- ・ 科学的なお話がきけたこと。(匿名希望)
- ・ 視床下部の体重設定幅は上方修正されることはあっても下方修正されることはない。(佐々木美穂さま)
- ・ 脳の下方修正について(植木清佳さま)
- ・ 「食べてはいけない」というレッテルを貼らない。(金澤絵美さま)
- ・ ダイエットする怖さやどうい食事が適正かがよく分かりました。(石井恭子さま)
- ・ ダイエットしなくても良い体・食生活をつくる大切さについて。いろいろなホルモンが関係していること。カロリーよりも機能が大切なこと。(匿名希望)
- ・ ちゃんと知って食べれば怖くない。ということ。機能を知って、適量を食べれば良い。それだけのシンプルさ。(匿名希望)
- ・ 体重の設定幅が上方修正されること。体内時計遺伝子のお話。(小林三枝子さま)
- ・ 「成功要因：仲間を見つける」昨年レクチャーを受けた時には気づかなかったけれど、これからは私にこれが必要と感じました。ヘルスコーチであるちせさんからこれからも良い菌をたくさんいただこうと思います。(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 食事はカロリーではなく、機能で選ぶという点。(山下信子さま)
- ・ ダイエットをくり返すと肝臓がこわれる。といところ。(匿名希望)
- ・ ダイエットする度に太るという事実には衝撃を受けました。3Dを必要としないライフスタイルの大切さがよくわかりました。朝食の大切さを痛感しました。朝食の大切さを痛感しました。(織田千尋さま)
- ・ 脳の餓死回避プログラムが面白かったです。体重の幅が決まっているのも面白かった。食べたい時に食べて集中して食べるのが良い。(清水英美子さま)
- ・ 食事は機能。(内城麻理子さま)
- ・ 食べものに「食べてはいけない」というレッテルを貼らない。ということ。(食べたいものを我慢するのではなく、少量食べることで脳を満足させる。)(岩立晴子さま)
- ・ BMAL1遺伝子。アディポネクチンとオステオカルシンの関係。(小國肖子さま)
- ・ 睡眠時間が短いと自分的にはやせる気がしていたので、今回の話はびっくりしました。やせているのではなく、やつれていたのですね!!(白石由美さま)
- ・ 色々なホルモンが大きく影響することが、改めて理解できた。(匿名希望)
- ・ 朝食を食べること。ファスティングなどの食事を少なくすることのデメリットを知れた。(植木清佳さま)
- ・ 短期間で体重を大幅に落とすことを繰り返していると・・・肝臓のフィードバックシステム(後藤恵美さま)
- ・ ダイエットのからくりが本当によくわかりました。私の脳が間違った認識の状態だと気がついた。(匿名希望)
- ・ 人は自身の適正体重をプログラムされて生まれてくるのでそれ以上には痩せないしその必要もないこと。自身の体の声をよく聞いて食べる。カロリーではなく機能が大事。(匿名希望)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ リバウンドの原理がわかった。(匿名希望)
- ・ 知らないことを知れてとても満足でした。(大塚あきこさま)
- ・ いつも楽しい話をありがとうございます。(田中裕規さま)
- ・ 自分の体が心地よくいられるために我慢をせずに何を選べばよいかよくわかりました。ありがとうございました。(匿名希望)
- ・ 常在菌を交換しあっているという話がとても面白かったです。苦手な人と接するとき、これからは「常在菌が合わないんだな」と思って交換しないようにしてみます!?(匿名希望)
- ・ 食べてはいけないと思うことがいけないという事がわかりました。体に良いものを選んで食べることを考えて行きたいと思います。(匿名希望)
- ・ 何回も何度も繰り返して前のことを復習させてくれるがとても嬉しく思います。(川嶋あすかさま)
- ・ これまで得ていた知識の裏付けができたこと。(匿名希望)
- ・ なぜそうなるのかという理論までしっかり教えて頂けたのがとても嬉しかったです。ありがとうございました。(大川和美さま)
- ・ 遺伝的に決められた体重のふり幅と見た目の体型のギャップをいかに容認するかが難しいと思った。(佐々木美穂さま)
- ・ 日々の考え方、生活スタイルとして自分が「なんとなく」考えたり、感じたりしている事と共通するポイントが多かった。曖昧だった点がクリアになった。(匿名希望)
- ・ 体重の設定幅について、よくわかりました。いつもその体重を行ったり来たりしているのは、脳によるものだったのかと。面白い設定です。最後の「一緒にいることが我慢できる人」にも、深くうなずくばかりでした。(北村紀子さま)
- ・ 質問してみたかった食べたい衝動について最後に教えていただいて良かったです!(匿名希望)
- ・ 毎回ながら細かく深いとこまで説明して頂き、大変勉強になりました。(沖桜子さま)
- ・ 内容が盛りだくさんで分かりやすかった。ありがとうございました!(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- 科学的な裏付けのある情報が安心感があって、人にも案内しています。(栗原真姫子さま)
- カロリーを気にしたり、痩せるためのダイエットをしたりはしていないのですが、良い体調を維持するための食事を大切にしていきたいと再認識です。ダイエットも仲間が必要ですが、良い知識も定期的に触れるのが大事ですね。(本田真由美さま)
- 今回も大変興味深い内容でした。今までのレクチャーのテキストもまた読み返して理解を深めたいと思います。(石井祐子さま)
- 改めて、朝食・和食の大切さを知らされた。(岩立晴子さま)
- 各ホルモンが働く時間。作用する内容が分かった。(内城麻理子さま)
- 講座で紹介されたファスティングドリンクの例で出ていたものですが、私もしたことがあります。製造過程で悪い物質を抜く技術でぬいているので安全だと聞きました。その辺はどうなのでしょう。匿名希望 ⇒ この会社が特許を取得しているというので、特許番号を教えて欲しいと連絡したところ、音信不通となったため信用できるか疑問だと思っています。
- 太る理由だけでなく、対策を知ることができました。また現代人のライフスタイルに合った対応法を提示していただき、すぐに生活の中に取り入れることができると感じました。(織田千尋さま)
- ブログを読んで少し頭の中に入れていた知識が更にわかりやすく理解できました。(匿名希望)
- 多くの情報が得られましたので、満足です。が、私個人の生活への落とし方をヘルスコーチに相談したいと思います。(山下信子さま)
- どの回も2回受講したいと思ったり、復習がんばります。(匿名希望)
- 朝食が大切なこと。日本人の体質を考えることが大切であること。(小林三枝子さま)
- 「シンプルに考えられる。シンプルなやり方でOKなのだ。必要なものはバランス。適切な量だということ」を知り、世の中の極端なものに惑わされる必要がないと分かったこと。軸ができた気がします。(匿名希望)
- 科学的なお話をまじえてのお話がとても勉強になりました。これからも勉強したいです！(匿名希望)
- いろんな情報に惑わされて、食べてはいけないレッテルをたくさん貼っていました。(金澤絵美さま)
- 知りたいと思った情報を教えていただけたから、ありがとうございました！(植木清佳さま)
- 今まで習ったことがトータルで体に影響することが分かって、わかりやすい。(匿名希望)
- 自身が行っていたことの新しい視点を得られました。昨月も受講させてもらい、その際学んだこと、特にファスティング、肝脂肪リスクの話ですが、身の回りに該当する方がいました。(植木清佳さま)
- 知らないことが、また知れたことの驚きと感動！(匿名希望)
- 一つ一つ根拠を提示しながら説明いただけること。(匿名希望)
- 私は結構、忙しくて食べれない事もあったりするのですが、空腹感絶頂を感じる事が良くあります。結果…暴走気味:大泣き:これが良くない原因が良くわかりました。レクチャーを聞いていて3Dを必要としないライフスタイルでいけるようにしていきたいと思います(中川なぎささま)
- 3つのDはここ最近でよく耳にするようになりました。ステキなことにように広まっていると感じます。どれもしたことがないので想像ですが、3Dの生活は自分の身体を自分で傷つけるようなものですね。今日のレクチャーを受けて、安易に身体に無理なことをすることの危険さが分かりました。(匿名希望)
- 12/8に鍛えた身体を披露して競うボディコンテストがあり出場してきました。約2か月前に出場を決めたので急ぎで減量と筋肉増量を狙ってジムに通いました。そして只今リバウンド真っ最中です。次、もしもこういった大会に出るときはもっと長期間で考えてバランス良く食べて、リバウンドのない鍛えた身体作りに挑みたいと思います！！(大桑久美さま)
- 以前の講座で学んでいたこととも、すべてつながっていく感覚を味わえ、満足できました。(匿名希望)
- 私はダイエットはしたことがないものの、周りやテレビを見てみると、普段の食習慣を改めず、ただダイエットの時だけ食事量や内容を変更して減量を目指している人が多く、確かに、その時だけ無理してもまた普通の生活に戻ったらリバウンドしてしまうのも当然だな、と思いました。普段から正しい食生活や運動を心掛け、自分のカラダの声を聴いて、ダイエットや無理な増量のための食事などはせず、適切な自分の体重を目指していきたいと思いました。(オシロ麗さま)

ご協力、ありがとうございました。



- 人間の脳は、本当に賢いことが非常によくわかりました。しかし、それをうまく使い、付き合っていくことが大切であるとも感じました。また時間栄養学という考えがあると、それを食べて良い時間をお伝え可能であること、寝なければいけない理由、同じものを食べたとしても、寝る時間の長さにより体に起こる結果が違うことなど、クライアントに話しても興味を持ってくれそうな内容なので、早速現場で役立てたいと思いました。ありがとうございました。
(小林玲子さま)
- 食事は1日3食しないとという先入観があってお腹があまり空いていなくても夕食の時間だし何か食べておかないと後でお腹すきそうだと思って食べていました。でも体の声をきちんと聞いて、お腹が空いたら食べることと、カロリーに左右されるのではなく食の質が大切だなあと改めて思いました。健康は伝染するという言葉も印象的ですが自分は健康になってまわりに伝染していけるようにしたいです。(深田朋見さま)