



2 時間目

食事とメンタリティー、美しくやせる法則とは？

「基礎代謝をアップさせるには体を冷やさず免疫力を向上させることが重要。食事の摂り方とリラックスの方法が肝心です」

ラーメンや焼き肉を食べたいときは 酢とヨーグルトで乗り切れ

「食べた後に顔に皮脂が出るときは、余分な脂を摂った証拠。脂っぽい食事をとるときは、その前に酢（米酢か黒酢がベター）を2〜3滴入れた水を飲むと、体内で余分な脂をうまく分解してくれます。ほくはラーメンが好きですが、酢をたっぷり入れると皮脂が顔に出にくいんですよ。また、外食で食べすぎたと感じたときには、コンビニに直行。飲むタイプのヨーグルトを飲めば、消化を助け腸内に残留物を残さないよう働きます」

いやなことを翌日に持ち越さない そのカギはお風呂にあり！

「精神状態がよくないと免疫力は下がり、ダイエットにも健康にもよくありません。いやなことがあった日は寝る前にお風呂にはいってリラックスし、翌日に持ち越さないようにしましょう。入浴は副交感神経の活動を活発にするので、時間があるときに銭湯を利用するのもよい気分転換になります。また、ちょっと怒るだけで、血液の流れはドロドロになります。姿勢をよくして深い腹式呼吸をするだけで、流れはよくなりますよ」

金塚'S CHOICE 南青山 清水湯

「寝る前でなくても、ちょっと気分転換したいときには銭湯がオススメ。この銭湯は湯あめしにくい軟水を使用。温まりやすい暖房風呂もあります」入浴料450円

足首から下を見れば アンチエイジング度がわかる

「心臓からいちばん遠い足首から下がきれいな人は若々しく、肌もきれいな人が多いのです。これは体中に血液が円滑に流れている証拠。足の皮膚をピーリングして角質をとれば、皮膚呼吸が促進されて血液の循環がよくなりますよ」

金塚'S CHOICE マクロファージ シリーズ

「ホホバ（左・5250円）を足全体に塗って、リストラーションジェル（右・5250円）で軽くマッサージするだけで角質がポロポロはがれ落ちます。仕上げにプロトンジェル（中・2205円）でうるおいを、足の色が一段階アップします」/ 智力 <http://www.chiryokuinc.com/>

冷たいものや果物は 午後3時で打ち止めに

「冷たいものや果物は内臓の温度を下げて代謝をダウンさせます。体温は朝起きてから午後3時までは上昇するので、それまでに摂りましょう」

体の中でゼロになる 食べ物を積極的に摂る

「体（腸）の中でゼロになるものは〇、残留物になるものは×と考えます。「量を食べすぎない」「肉より魚」「悪い油（サラダ油、マーガリン、バター）を摂らない」を心がけて。ちなみに油はごま油やオリーブ油が〇」

金塚'S CHOICE 黒米の チョコレートケーキ

「ほくは体調を整えたいときなどに、マクロビオティックカフェを利用します。黒米を使ったチョコレートケーキはすごくおいしいのに約80kcal！」/ ナダ・ロツ

美ボディを手に入れるためには正しい知識に基づいて運動しなくては意味がないですよ

1 時間目

「なぜやせる？ なぜ太る？ のメカニズム」を知る

「体重はいつ増える？ なぜ1日3食食べるの？ こういった質問に明確に答えられる人は意外に少ないのです。本講座はここからスタート！」（金塚さん、以下「」内同）

いつ運動するか、いつ体重を量るかも重要なのね。うーん、知らなかったことばかり…

朝のジョギング、実は危険！ 運動するなら夕食後の夜に

「運動を司る交感神経は、血管を収縮させてポンプのように血液の流れをよくします。体がまだ起ききっていない起床直後に運動をすれば、脳梗塞や心不全の原因になって危険です。朝、運動するなら、水をたくさん飲んで、簡単なストレッチをしてからにしましょう。おすすめの運動時間帯は夕食後に少し休んでから。対人関係のストレスやPCの使用による目の疲労には有酸素運動が〇。軽くエクササイズをし、30分くらい歩けばベスト。そのあとお風呂にはいれば、副交感神経が働きやすくなり、よい睡眠が得られてやせることにもつながります」

金塚'S CHOICE いろ・は・す

「運動前に水をたっぷり摂りましょう。自分の体がおいしいと感じる水を選べばよいのです。ほくがお気に入りなのはこれ」126円（555ml）/日本コカ・コーラ

食事は自転車操業で消化 宵越しのカロリーは持たない

「体重の増減は、【摂取カロリー】-【消費カロリー】で考えればいいのです。つまり、【食事や水分など摂取したエネルギー】=【摂取カロリー】をその日中に消費していれば、太ることはない。消費できない場合は筋肉の中に脂肪として残ってしまい、どんどん蓄積されます。R40の女性の【摂取カロリー】の目安は1日約1200kcal。食べすぎてしまった場合は、エクササイズやウォーキングで【消費カロリー】を増やしましょう」

健康な人は夜、体重が減る 不健康な人は、夜、体重が増える

「体重の増減には、自律神経の動きが不可欠です。自律神経は、昼：交感神経→夜：副交感神経に切り替わり、寝ている間に体のメンテナンスを行うのですが、このとき疲れた内臓や筋肉を休ませ、補修するために、昼以上のエネルギーを消費するのです。このときに消費したエネルギーぶんが、起床時に減っていれば、健康でやせやすい体といえるでしょう。朝、体重が減っていない場合は副交感神経がちゃんと働いていないか、エネルギーや水分を過剰に摂りすぎていると考えられます。ですから、体重は夜寝る直前と、朝起きたときの1日2回、必ず量ってその差をチェックしましょう。起きたときに、600g〜1kg減っていれば正常な状態といえます」

朝食抜きダイエットはNG？ 1日3食が必要な、本当の理由

「人間は栄養を摂取するだけでは生きられません。摂取した栄養を体内に吸収し、さらにスムーズに排出できなければ便秘太りになりかねません。これを行うのが腸です。そして腸を順調に働かせるためには、食べ物を食べたり飲んだりするしかないのです。その機能を十分に維持するには、1日3回の食事が必要になります。食事を抜くと腸の動きが悪くなってしまいうため、ダイエットで食事を抜くのはマイナス。少しでもいいから食べたり飲んだりして、腸を動かしてください」

金塚'S CHOICE 体組成計インナー スキャン50 BC-309

「体重を50g単位で細かく量れるほか、体脂肪率や基礎代謝量、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル、体水分量まで測れる高機能な体重計です」1万1700円/タニタ

