



第4の習慣 黄金ダイエット

エンパワメント向け教材

---

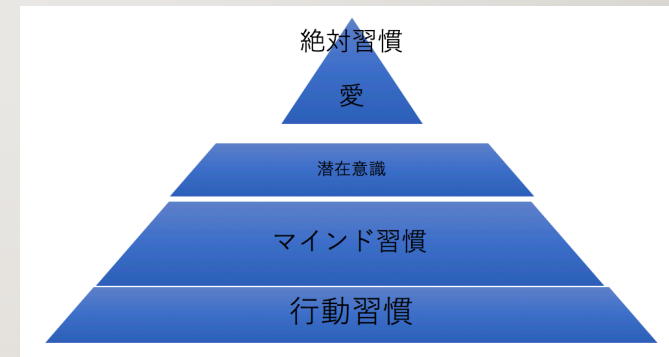
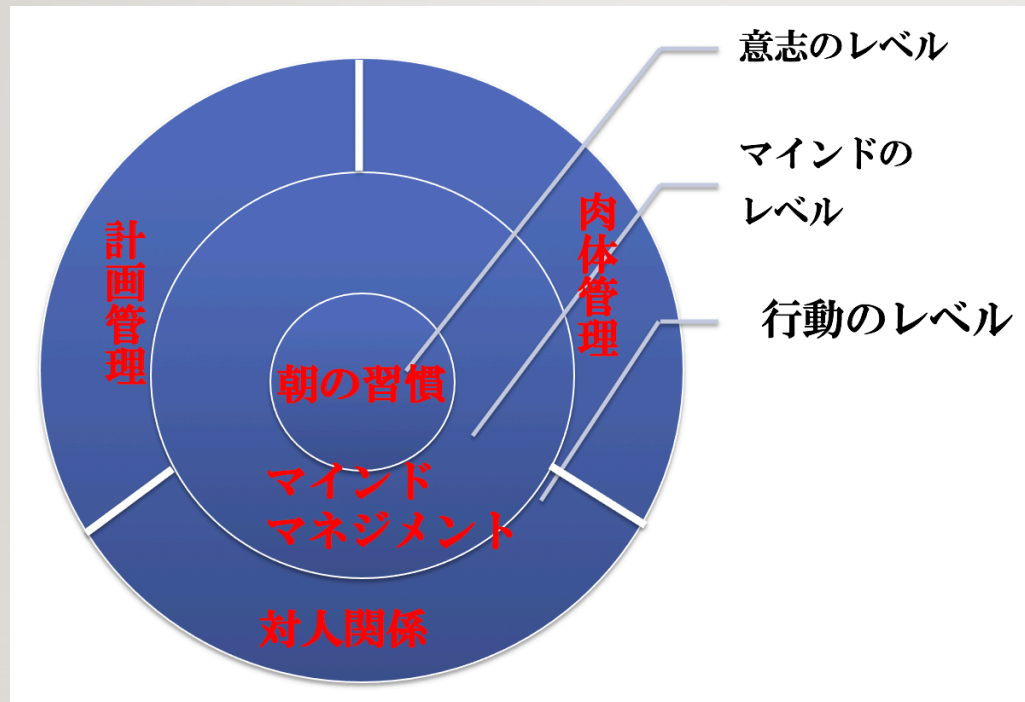
NPO法人「共育の杜」理事 佐々木浩一

# 現在のライフスタイルと人間理解 が土台となったダイエット

---

- 身体に良いもの悪いものという見方では無理
- 環境、あなたのライフスタイルと人間理解から入ると優先順位が明確になる
- 人生が豊かになるためのダイエット（若さと健康）
- 鍵は腸と脳
- 酵素
- ミトコンドリア活性と活性酸素除去
- 食物繊維／乳酸菌
- 最重要課題／最優先課題：自分の身体との対話
- スタート地点を見極めスタートする（2つのコース）
- 課題

# 四層構造と5つのアプローチ



# 5ヶ月間ミルフィーユ戦法

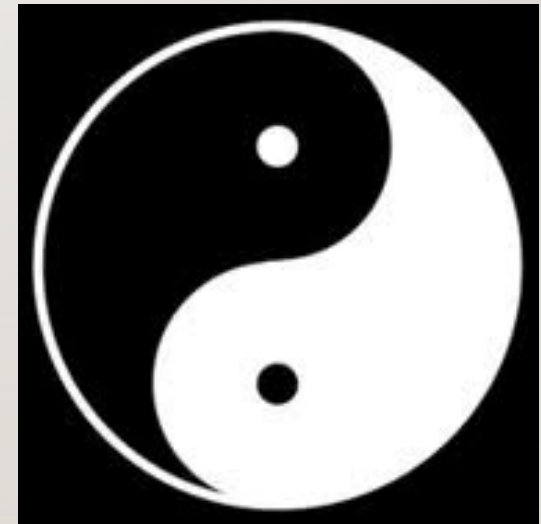


- 目的意識を愛を軸に設定
- 愛が軸となった目的意識を共有
- みんなで取り組む

# 身体に良いもの悪いものという 見方では無理

---

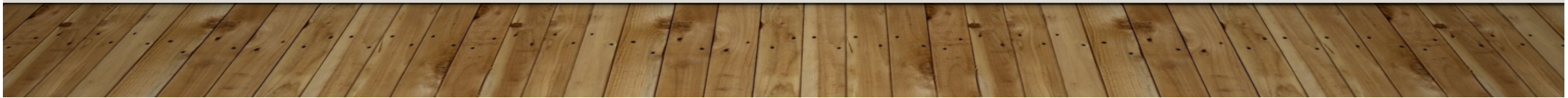
- メディアで流れてくる情報に惑わされるな
- 身体に良い影響だけを及ぼす物質などこの地球には存在しない
- すべては作用反作用、両側面を持っている。
- 単一素因論vs複合素因論
- バランス／循環を意識せよ



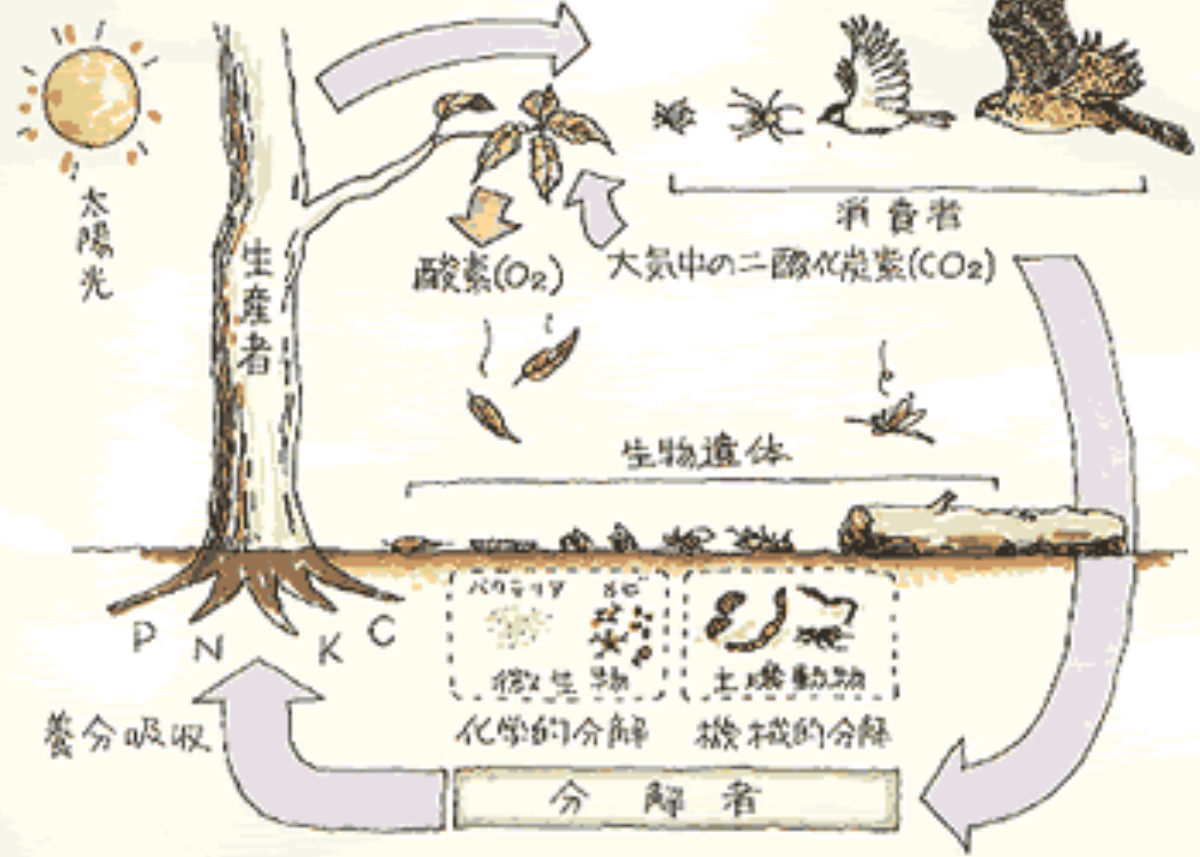
# 環境、あなたのライフスタイルと人間理解から入ると優先順位が明確になる

---

- 循環を断ち切った文明社会が致命的なミス
- 命の循環／生と死／土
- 土が枯れ、動植物が枯れた結果の人間の状態
- 目先の結果、簡単便利を求める人間の欲が遠回り



# 自然界の物質循環



# 人生が豊かになるための ダイエット＝若さと健康

---

- 毎日、ベッドから飛び起きるバイタリティ＝食生活、消化への負担
- いつまでも若く元気で生きる
- 楽しい、充実している＝成長実感、達成感、
- 目的を持って生きる
- その為の若さと健康だ／当たり前前のシンプルな考え





# 鍵は腸と脳

- 情緒不安定が理性を食いつぶす
- 理性がない状態で正しい選択は不可能
- 人生の豊かさ／若さ／健康の鍵は腸と脳
- キーワード：グルテンフリー／リーキーガット
- 思考＝脳／感情＝腸
- 正しい食習慣＝行動から思考と感情の正常化へ
- 腸と脳の環境を最高の状態に保つ食
- 正しい食生活と効果が証明されたサプリメント



# 酵素

- 活動エネルギーの増大方法 = 酵素の節約
- キーワード：「酵素栄養学」「エドワード・ハウエル」
- 消化酵素／代謝酵素／食物酵素
- 顕在意識による身体活動を統括する脳の代謝を活性化を目的に
- 潜在意識による身体の維持機能の情動を統括する腸の活性化を目的に
- 消化に負担のかからない生の野菜と果物を、正しい順序でもっとたくさん食べよう



# 咀嚼：噛む

- 口は消化器官である
- 噛まない食べ物
- 加工食品vs自然食品
- 日本食vsその他



# 食物繊維／乳酸菌

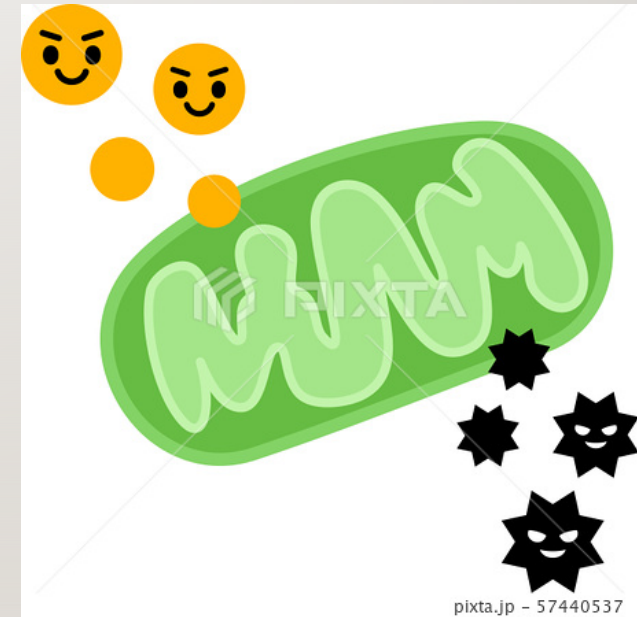
---

- 腸を壊す食べ物（遺伝子組み換えの小麦、乳製品、大豆）
- 腸を癒すために必要なもの（食物繊維、乳酸菌）
- すべては「うんこ」が見せてくれる
- バナナのような一本うんこ！



# ミトコンドリア活性と 活性酸素除去

- 細胞内にある人間にとって再重要器官ミトコンドリア
- エネルギーの生成工場ミトコンドリア
- 物質循環が食べ物の接種、消化、排泄なら、ミトコンドリアはエネルギーの循環を生み出している
- エネルギーの使い道優先順位
  1. 生命維持
  2. 活動
  3. 細胞の修復
- 老化、病気の90%の原因は活性酸素が細胞と遺伝子を傷つけるから



# 最重要課題／最優先課題： 自分の身体との対話

---

- 現在地と目的地を常に更新すること以上に重要なことはない。
- 一人一人身体の状態が違うから自分の身体と対話するしか現状の見極める方法がない
- 現状把握を間違えたらすべては悪影響
- サプリ選び／食事方法／すべては身体に聞け



# 課題

---

- 1週間、口に入れたものすべて記録する
- 2週目以降は、以下の食事方針に従う。
- 毎日、身体と対話し気がついたことを**Facebook**でシェアする。

# スタート地点を見極め スタートする（2つのコース）

---

## 1. ヘルシー志向初級レベル

- ナチュラルハイジーンを使う。

PDF

<http://kyouikudekouken.com/contents/shokujikakumei.pdf>

- 身体と対話する。

## 2. ヘルシー志向中級レベル以上

現在あなたが取り組んでいる健康法に、以下を付け加える。

- 酵素
- グルテンフリー
- 身体と対話する
- オーガニック
- 添加物なし
- 自然塩
- 精製食品を除外