



# 健康スクール 講義2

Mayumi Saitou



!

## 講座受講のルール・マインド

1 実践・継続をしてください

2 お客様にならない

3 行動量がすべてです

4 自責思考



## ルール1 実践・継続をしてください

講座を受けるだけで行動しなかったら絶対に結果は出ません



必ず講座で学んだことを**実践・継続**してください



## ルール2 お客さまにならない

してもらうではなく、自分がするというマインド。

自分の行動に責任を持ち、

自分で決め判断できる様になりましょう。

厳しく言うこともあるかもしれません。

甘やかして妥協して成果が出るなら良いですが、

**成果が出なければ皆さんの人生を変えることはできません**

ダメなことはダメと言います。

本気でフィードバックします。



### ルール3 行動量がすべてです

しっかりライフスタイルに落とし込む



毎日の生活の中で**どれだけ実践できるか**



## ルール4 自責思考に！

あなたの体はあなたのものです。

あなたにしか変えることはできません。

自分のマインド・行動に責任を持ちましょう



**自責思考の人は成長し成果を出します**



## 講座受講ルール・マインド

### 1マイナス発言

愚痴や他責発言など

### 2喧嘩など

場合によっては  
グループチャットを退会

### 3勧誘行為

ビジネスなど勧誘

### 4情報漏洩 (SNS禁止)

講座内での会話/内容/レシピ  
などを外部に漏らす行為

### 5関係のない相談や質問

全体にとって有益であればOK



## 講座受講ルール・マインド

### 理想の自分を実現する3つマインド

#### ①やらない言い訳をしない

忙しいから、時間がないからは、意味不明

#### ②すべて実践しながら学ぶ

実践しないと変わらない

#### ③全て自分に責任がある!

あなたの体はあなたのもので、あなたの意識と行動の結果

	レクチャー	実習	チャレンジ	実践報告 (コミュニティ)
1ヶ月目 (7月)	生活習慣と食生活改善 栄養と体づくり 正しい食品選び(調味料) 不調改善のための食事 今月の美腸チャレンジ	基本の調味料 発酵調味料 ストック野菜	美腸アプローチ	水 調味料 食事 オイル
2ヶ月目 (8月)	栄養 知識 デトックス 毒素 デトックスの準備 運動・習慣化 今月のチャレンジ	簡単発酵作り置き デトックスレシピ	デトックス準備 デトックス	水、食事 運動 ワーク
3ヶ月目 (9月)	ファスティング 間欠的ファスティング 今月のチャレンジ	ぬか床、ぬか漬け	ファスティング (9/17~25スタート予定)	ファスティング
4ヶ月目 (10月)	マインドセット 食事によるデトックス 体質チェック	発酵作り置き	デトックス 運動習慣化	笑顔のワーク 運動
5ヶ月目 (11月)	食事の組み立て方 体の調和 食品選び	メニュー作り	発酵作り置き 野菜レシピ	
6ヶ月目 (12月)	心と体の健康習慣 季節と体	クリスマスパーティー		

## 講義2

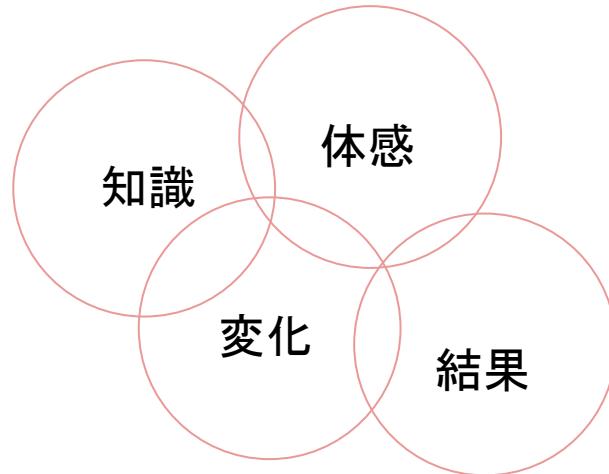
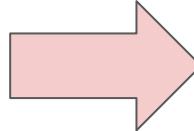
- ・栄養 知識  
(デトックスの必要性)
- ・毒素
- ・デトックスの準備
- ・運動・習慣化
- ・今月のチャレンジ(実践)



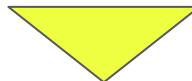
栄養・知識

## 目的

栄養・知識 + 実践



すべて結びつけて分析できる



一生使える健康習慣の強固な「基盤」

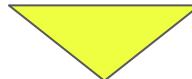
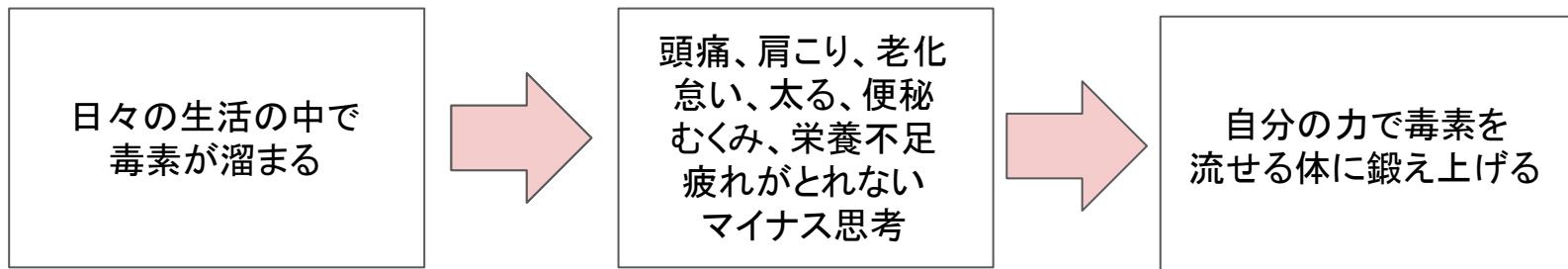


## **デトックスの必要性**



## デトックスの必要性

### なぜ私たちはデトックスが必要?



メソッドの実践 = 排毒力と解毒システムを回復させる術



## デトックスの必要性

腸内環境は乱れたままで、便秘が改善されません

「腸活に効く！」とうたっている 様々な商品や情報・・

「腸活」といいたら 一般的に腸に良いと言われている ヨーグルト、納豆、ヤクルト、

玄米、ごぼう、粉末スムージー、市販の野菜ジュース、

さらにはクリニックで大腸洗浄など

残念ながら、それらの「腸活」商品や方法では、変化を期待できません！



## デトックスの必要性

まず最初に消化力を取り戻さない限り

大腸は活発に動かず、便通は一向によくなりません。

消化が弱い人で快便の人はいないんです。

なぜなら…

消化が弱いと→未消化になった食べ物が**老廃物**になって

→小腸の汚れになり

→大腸では**悪玉菌**になってしまうから。



## デトックスの必要性

消化が弱いままだと小腸の汚れがとれず  
大腸に老廃物を送り出すことができなくなります

たとえば、消化が弱い便秘の人が、  
腸に良かれと思って玄米やごぼうを一生懸命食べても  
未消化のまま、老廃物になるだけです。

たとえクリニックで大腸洗浄をしても、  
消化力を取り戻して、小腸の汚れをとらない限り  
大腸は動かないでの、再び便が詰まり腸内環境は悪いままです。



## デトックスの必要性

便秘に悩んでいる人がいつか美腸になると信じて  
ヨーグルトを食べ続けていますが

健康に良いのであれば、なぜ日本人女性の大腸癌は毎年増え続けているのでしょうか？

商品になる工程でも栄養素は大きく失われ、本来必要な栄養素の量があまりにも少なくなっています。保存料、防腐剤、甘味料など、添加物がたくさん入っています。デトックスどころか、

毒素として体に溜まる一方です。

良いと言われている物を、ただずっと続けていても便秘のままで変わりません。  
いつまでたっても老廃物や毒素が流れていくことはないのです。



## デトックスの必要性

日本人の小腸は欧米人のものよりも長くて、小腸にある絨毛をすべて拡げると、テニスコート1面分になるとと言われています。



これまで食べてきた食べ物の**添加物や毒素、老廃物**の汚れが  
びっしりついていると想像してみてください。

大腸よりも先に**小腸を大掃除**する必要があるのです。

大腸は物理的に洗浄することはできますが、小腸はそれが不可能です。  
あなたが**食べるもので内側から掃除**をしなければ、  
汚れは決して取れないんだということを忘れないでください。



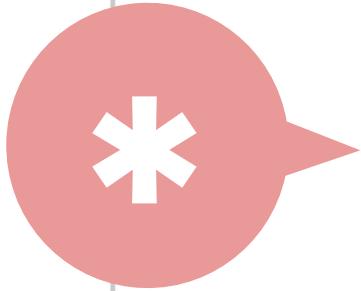
## デトックスの必要性

### 徹底美腸アプローチ

- ・消化力を取り戻し、
- ・小腸に溜まった汚れをとり、
- ・大腸の動きを活発にして、

しっかりうんちを出せる体にするのがゴールです。

美腸アプローチで、老廃物を便から出す



\*

毒素



## 毒素

体のどこに毒素がどのくらい溜まるの？

### 毒素・老廃物

- 細胞、組織、臓器

主に排泄器官の肝臓、腎臓、小腸、大腸、肺、皮膚に溜まる

- 重さは平均して大体2.3kg~4.5kg



## 毒素はどこからくる?

- ・環境毒素
- ・食品毒素
- ・感情毒素
- ・体内毒素



毒素はどこからくる?

## 環境毒素

### 電磁波・電流ノイズ

- Wi-Fiルーター、冷蔵庫、テレビ、パソコン、携帯電話  
ドライヤー、家電からの電磁波
- コンセント、ブレーカーからの電流ノイズ

腎臓、リンパ節、甲状腺、生殖器、松果体(脳)



毒素はどこからくる？

## 環境毒素

### 放射線

医療レントゲン、電子レンジ、飛行機

骨髄、リンパ節、腎臓、生殖器



毒素はどこからくる？

## 環境毒素

### 大気汚染

- 排気ガス
- PM2.5
- 光化学スモッグ
- 粉塵
- 黄砂(日本に飛来するまでにニッケル、鉛  
カドミウム、亜鉛、マンガンが付着)

肺、腎臓、肝臓



毒素はどこからくる？

## 環境毒素

### 土壤汚染

- 排水、廃棄物
- 重金属
- 農薬

肝臓、腎臓、脳



## 毒素はどこからくる?

### 環境毒素

#### ケミカル物質

- ペンキ、カーペット、新しい家具
- 香水、芳香剤(スプレー・固形)
- 香り付きトイレットペーパー
- シャンプー、ボディソープ
- ニコチン
- 白髪染め、カラーリング剤
- 市販生理ナプキン、化粧品
- 家事全般に使用する洗剤
- 家具磨き剤、床磨き剤
- 薬

肝臓、腎臓、血液、脳、子宮、乳房



毒素はどこからくる？

## 環境毒素

### BPA (化学物質)

- プラスチック
- サランラップ
- ペットボトル
- 缶詰謄内側

肝臓、腎臓、血液、脳



## 毒素はどこからくる?

### 環境毒素

#### 重金属

- コロナワクチンからの酸化グラフェン(酸化した黒鉛)
- 鍋やアルミホイルからのアルミニウム
- アマルガム(歯の詰め物)からの水銀
- ワクチンからのアルミニウムと水銀
- 喫煙からのカドミウム、鉛

肝臓、腎臓、血液、骨、脳



毒素はどこからくる?

## 食品毒素

### 添加物

- 防腐/カビ剤
- 保存料
- 化学調味料
- 人工香料
- 合成甘味
- 酸化防止剤
- 発色剤
- 着色料
- pH調整剤
- アミノ酸



- 加工肉/食品
- お惣菜
- 食パン
- お菓子
- お弁当
- 市販調味料
- 市販ソース
- コンビニ食
- 乳製品
- ファストフード
- キムチ、漬物
- 市販寿司

肝臓、腎臓、小腸、大腸、生殖器



毒素はどこからくる?

## 食品毒素

抗生物質、成長ホルモン剤、ワクチン、遺伝子組み換え飼料

- ・牛肉、豚肉、鳥肉
- ・卵

肝臓、腎臓、小腸、大腸、生殖器



毒素はどこからくる?

## 食品毒素

### 人工油脂 (トランス脂肪酸)

- ショートニング
- マーガリン
- サラダ油
- キャノーラ油
- コーン油
- 植物油脂
- 食用油

血液、肝臓、小腸、大腸、内臓脂肪、皮下脂肪



毒素はどこからくる?

## 食品毒素

### 精製食品

- 精製糖
- 精製小麦
- 精製塩
- 精製大豆: プロテインパウダー

肝臓、腎臓、小腸、大腸



毒素はどこからくる?

## 食品毒素

### 重金属

- 大型魚(マグロ、メカジキ、キンメダイなど)の水銀
- 肉類のヒ素

肝臓、腎臓、血液、骨、脳



毒素はどこからくる？

## 食品毒素

残留農薬、防カビ剤、防腐剤、放射性物質

- 葉野菜
- 果物
- 穀物

肝臓、腎臓、小腸、大腸



毒素はどこからくる？

## 感情毒素

- 無視、無関心
- 経済不安
- 虐待
- 傷心
- 裏切り
- 失望
- 聞いてくれない
- 過度な恐怖心
- 理解されない

ストレス → 免疫系、胃    怒り → 肝臓

心配、不安 → 腎臓    悲しみ → 肺

副腎、胃、肝臓、腎臓、肺



## 毒素はどこからくる？

### 体内毒素

- 未消化の食べ物
- 死んだ臓器の細胞
- 腸内細菌の死骸
- 過剰に摂りすぎた脂肪、たんぱく質
- 栄養素が細胞で燃焼した残りカス
- 疲労物質

脳、血液、腎臓、肝臓、小腸、大腸、子宮



**毒素により、体内で起こること？**



## 活性酸素(体のサビ)

ストレス  
毒素



活性酸素  
過剰



細胞を  
傷つける

環境毒素、食品毒素、感情毒素  
紫外線、激しい運動、焦げている食べ物

血液、脳、胃、小腸、大腸、肝臓、腎臓、副腎、肺、皮膚



## 脂肪の酸化

活性酸素  
過剰



体内的  
脂肪が酸化



細胞を  
傷つける

植物油脂、食用油、食品毒素  
紫外線、環境毒素

脂肪、皮脂



## 糖化AGEs(体のコゲ)

タンパク質

+

余った糖



AGEs  
老化促進

砂糖・果糖・人工甘味、ジャンクフード、揚げ物  
高温調理、レンチン料理、焦げている食べ物

脳、皮膚、血管、目、骨、内臓



## 経皮毒(皮膚から吸収する毒素)

- 香り付きトイレットペーパー
- 香水
- 化粧品
- 市販生理ナプキン
- シャンプー
- ボディソープ
- 白髪染め、カラーリング剤
- 整髪剤

肝臓、脳、子宮、乳房



## 電子レンジ毒

野菜のファイトケミカルを破壊

(抗癌作用、抗酸化、免疫力向上する抗酸化物質)

- 蒸した場合: 11% 流出
- 電子レンジ: 97% 破壊



## 電子レンジ毒

研究 1 1976年ロシアでの電子レンジの研究

- 温めるのに使ったプラスチック

ラップから活性酸素、発がん性毒素が発生

- 肉類は発がん性物質
- 食べ物の栄養成分の破壊
- 電磁波漏れ



## 電子レンジ毒

研究 2 ベラルーシ 無線技術研究所のレポート

### 電子レンジで温めた食材

- 牛乳と穀物の発がん性のあるアミノ酸を発見
- 人の血液に発がん性細胞が生まれる
- がんに対抗する免疫システムが弱る
- 活性酸素



## 電子レンジ毒

研究 3 スイスのハンス・ハーセル博士の研究

電子レンジで温めた食材

- コレステロール値を上昇
- 白血球と赤血球謄数、ヘモグロビンを減らし  
血液に悪影響を与える



## 電子レンジ毒

研究 4 2020年グルジア医学ニュース

ラットを使った実験

10日間1日2回3~5分、そばで電子レンジを使用

- **ストレス**レベルの上昇

- **体重**増加



## 電子レンジ毒

研究 5 AGEs(体のコゲ)の量

蒸した食品 < 電子レンジで温めた食材



**毒素が溜まるとどうなる？**



毒素が溜まるとどうなる？

## 体の酸性化

毒素を排出できる健康な体液と  
血液のpHバランスは弱アルカリ性

毒素が  
溜まる



酸性化



- 慢性疲労      • 免疫力低下
- 活力低下      • 体力低下
- 情緒不安定    • 倦怠感
- 便秘            • 老化



毒素が溜まるとどうなる？

## 汚血 おけつ

毒素が溜まる → 肝臓・腎臓の働きが停滞 → 毒素が血流やリンパ系に逆流 → 血液がドロドロに

くすみ、シミ、肌荒れ、顔色が悪い  
目の濁り、むくみ、おりもの、体臭



毒素が溜まるとどうなる？

## 内臓脂肪が増える

毒素が  
溜まる



酸性化



内臓脂肪の増加

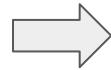
太る、痩せない、体臭



毒素が溜まるとどうなる？

## 血の働きが鈍る

毒素が  
溜まる



酸性化



血液の働きが  
弱くなる

疲労感、冷え性、血行不良、栄養不足  
倦怠感、老化、免疫力低下



毒素が溜まるとどうなる?

## 体内の炎症

例:リーキーガット(小腸のバリア機能の低下)

栄養吸収できない栄養不足

- 体の外側の炎症:赤み、痛み、痒み
- 体の内側の炎症:感覚では感じない



毒素が溜まるとどうなる?

## 細胞の働きが鈍る

細胞膜が硬くなり、栄養吸收 老廃物排出が鈍化

老化促進、慢性疲労、冷え性、血行不良、体力低下、思考力低下

## 新陳代謝が落ちる

人間の体: 毎日全身の細胞の1/4(約15兆個)が入れ替わる

古い細胞の老廃物となり蓄積

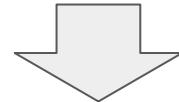
しみシワたるみ、白髪、全身の肌・見た目の老化促進



毒素が溜まるとどうなる？

## 排泄器官の働きが低下

排泄器官の小腸、大腸、腎臓、肝臓、肺、皮膚の働きが弱くなる



毒素・老廃物を排出する力が鈍る

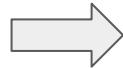
体重増加、便秘やむくみ、くすみ  
老化、頭痛、ストレス



毒素が溜まるとどうなる？

## 腸内環境と膣内環境悪化

体が酸性化



悪玉菌が増加



腸内環境と  
膣内環境悪化

- 便秘、頭痛、肌荒れ、疲労、アレルギー、免疫力低下
- カンジダ菌が増え、**おりもの**が多くなる
- **過食**や甘いものがやめられない



## 毒素が溜まるとどうなる？

- ・小麦がやめられない
- ・食欲コントロールができない
- ・むくみが取れない
- ・なかなか痩せられない



**体からのサイン(毒素)**



## 体からのサイン 見た目

- むくみ
- セルライト
- 毛穴の開き
- 不機嫌そう
- 白髪
- ニキビ、発疹
- 血色がない
- 太っている
- 白目の濁り
- 疲れている
- 怒ってそう
- しみ、しわ、たるみ
- 艶のない肌、髪
- 顔色が悪い
- お腹の脂肪
- 目の下のクマ
- 悲しげ
- 年齢より老けている
- 乾燥肌
- 肌のくすみ
- 痩せている



## 体からのサイン 身体的①

- 便秘
- 痘せない
- 頭痛、偏頭痛
- 倦怠感
- 口臭、体臭
- 体重増加
- むくみ
- 関節の痛み
- 浅い呼吸
- 喉が渇きやすい
- 体重減少
- 疲れやすい、慢性疲労
- 肩、首、背中のコリ
- 喘息、気管支炎
- 唾液が少ない



## 体からのサイン 身体的②

- 鼻づまり、副鼻腔炎
- 風邪やインフルエンザによくなる
- 花粉症
- 鼻水、くしゃみ
- 胸焼け、消化不良
- 膨満感、ガスが出る
- 便秘、下痢
- 色が濃く、匂いがきつい尿



## 体からのサイン 女性特有

- 手足の冷え、低体温、冷え性 ●  
おりもの増加、匂い
- 膣炎、カンジダ症
- PMS、生理痛
- 生理不順



## 体からのサイン メンタル

- 過度な不安、心配、恐れ
- 集中力低下
- 判断力低下
- 気分の浮き沈み、憂鬱
- 依存心
- 落ち込みやすい
- イライラ、短気
- 思考力低下
- ネガティブ思考
- 直感が鈍る
- いつも不満、不機嫌
- 焦り、嫉妬



!

# デトックスとは？

「解毒する」「排毒する」

体に溜まった毒素や老廃物を排出すること



## デトックスするとどうなる？

1 体がアルカリ性になる 細胞、血液、臓器諂働きが活性化

毒素を流せる強い体に

2 キレイな血液になる 肝臓・腎臓の働きを回復

酸性に傾いた血液を弱アルカリ性に戻す

3 血液の働きがスムーズ 酸素と栄養が細胞に届ける 細胞から老廃物を回収

4 細胞の活発化 活動エネルギーの増加(ミトコンドリアatp)



## デトックスするとどうなる？

### 5 内臓脂肪が流れ出す

老廃物の排出が加速 細胞の働きが回復

### 6 排泄器官の働きが回復

臓器が大掃除される 解毒システムが回復

毒素、老廃物の排泄

### 7 新陳代謝が活性

細胞の入れ替わり

### 8 腸内環境と膣内環境の改善

悪玉菌の増殖ストップ、善玉菌の活性と増加

カンジダ菌の軽減



## デトックス準備



## 準備1

香水、フレグランスをつけない。

精油系もNGです。

デトックス中の自分の体臭の変化に気づくためです。

嗅覚と味覚も鍛えられます。



## 準備2

手と足のネイルは一切しない。

デトックスされると爪は艶が出たり、割れにくくなったりの  
変化が現れやすいので、この間は何もつけない様にしましょう。



## 準備3

いつもより1時間早く起きる。

消化活動の時間を早めて、代謝をあげてデトックス  
しやすいようにします。

早起きに慣れる為に意識してみましょう。



## 準備4

食事中に水(お茶やドリンク)を飲まない。

唾液を増やして消化力をあげるためです。

飲み込む力が弱いと無意識に食べ物を水で流し入れています。

胃酸が薄まり、消化が弱い原因です。

食事中に水を飲まずに唾液を増やしましょう。



## 準備5

食事中、背筋を伸ばす。

猫背や姿勢が悪いまま食べると、消化が悪くなります。

消化が悪いのは、食べ物が未消化になり、

老廃物や悪玉菌の原因になります。



## 準備6

締め付けのきつい下着をつけない。

胸から下の矯正下着、ビスチェやガードルは胃を圧迫して、消化が悪くなるので、つけないでください。

消化力を取り戻し、日常からデトックスができる体になると勝手に引き締まります。



## 準備7

デトックス期間はコーヒーを飲まない。

コーヒーは腎臓と副腎に負担をかけて、デトックスの効果を弱らせてしまいます。ミネラル吸収を妨げます。

また、デトックスが進むとコーヒーの離脱症状が辛く、ひどい頭痛を引き起こすこともあります。

コーヒーに替わるお茶:

穀物コーヒー、たんぽぽコーヒー、黒豆茶、ごぼう茶など



## 準備8

お白湯を1日に何回も飲まない。

実はお白湯は吸収されにくく、

余分な水分を溜め込みやすくなります。

特に顔の中央部分がむくんでくるので、要注意です。



## 準備9

夜寝る前に水を飲まない。

むくみの原因になります。

水は軟水を1日に1リットルを目安にこまめに飲むことから  
スタートするようにして ください。



## 準備10

毎朝、起きたら常温の水200mlを目安にレモン1/4個分の果汁を加えてむ。

レモンは瓶入りの100%ストレート果汁ではなく、生のレモンを使用。

寝ている間に溜まった不純物を分解して流します。



**毒素を流せる体づくりのために  
新たなチャレンジ(実践)**



## 実践1

生野菜と果物を毎日摂る!

カロリー計算やPFCではなく、1日にどのくらい野菜果物の量を摂ったかが重要!

生きた野菜果物を体に与えることを意識してください。



## 実践2

エキストラバージンオリーブオイル、ココナッツオイル、  
太白ごま油、胡麻油以の油は使わない！



## 実践3

電子レンジは使わない！

糖化と活性酸素を増やします。



## 実践4

怒っている時、感情が昂っているときに食事をしない!

食べ物は未消化になり老廃物となります!



## 実践5

外食でわざわざ「ヘルシー」を求めてはいけない!

外食の「ヘルシー」は表面だけのビジネス!

自分で作るものが安心安全最高! 自分で作るサラダは  
どんなにおしゃれなサラダバーよりお金がかかっていて  
豪華です。



## 実践6

たとえジャンクフードでも自分で選択した食べ物に対して  
罪悪感を抱かない。

正々堂々と美味しく食べましょう。

毒素が流せる体だからこそその自信!  
欲と理性の別離が、精神衛生をむしばむ上に、  
食べ物は未消化になり老廃物となります。



## 実践7

### ハーブ

- パクチー
- イタリアンパセリ
- パセリ
- バジル
- ディル
- オレガノ
- クレソン
- 春菊
- 大葉
- 三つ葉
- セリなど...



## 実践8

### 発芽野菜スプラウト

- ブロッコリー
- マスタード
- レッドキャベツ
- クレス



## 実践9

### スパイス

- ターメリック
  - ジンジャー
  - シナモン
  - クミン
  - パプリカ
  - ガーリック
  - フェヌグリーク
  - チリ(砂糖不使用)
  - ミックスカレー
- (スパイスだけで調合されたもの)



## 次回調理レッスン

8月27日(日) 10:00~

テーマ デトックスの準備

- ・簡単発酵作り置き2種
- ・デトックススムージー
- ・ぬか床、ぬか漬けレクチャー



## 調理レッスンの準備

### ①作り置きレシピ(デトックス)

#### サラダ

- きゅうり 1本
- トマト 1個
- どうもろこし 1カップ
- 万能ねぎ 半束
- オリーブオイル 大さじ3
- レモン汁 1/2個分
- 海塩

### ②作り置きレシピ(デトックス)

#### スープ

- ココナッツミルク 200cc
- 水 200cc
- ターメリック 小さじ1
- 玉ねぎ 1/4個(スライス)
- 生姜 1かけ(みじん切り)
- かぼちゃ 1/4個(サイコロ状)
- 海塩 適量
- お好みのハーブ(青み)

### ③デトックススムージー

- ハーブ 一つかみ
- 季節のフルーツ