



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 お客さまにならない
- 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)



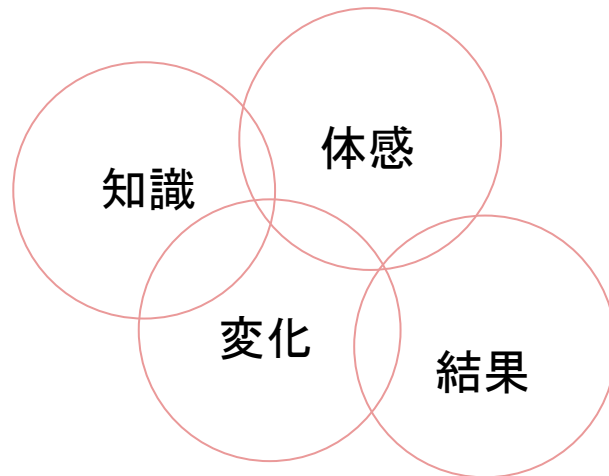
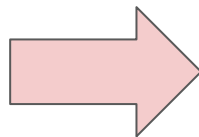
栄養・知識

目的

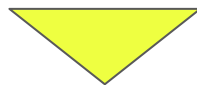
栄養・知識



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」

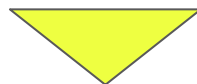
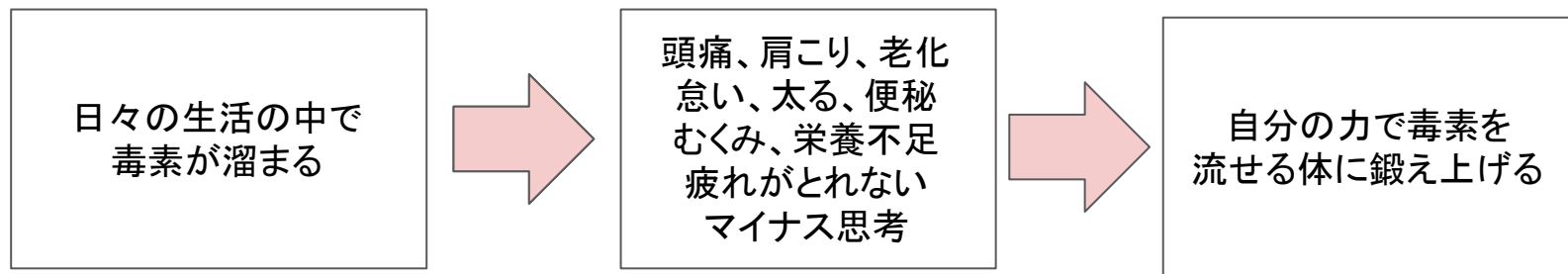


デトックスの必要性



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」といったら 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**
大腸は動かないので、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るんです。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
広げると、テニスコート1面分になると言われています。



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。



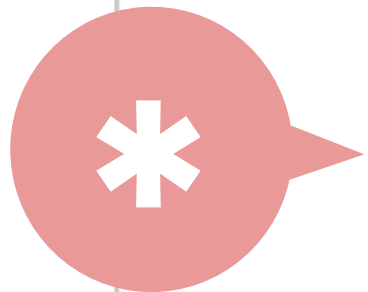
デトックスの必要性

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
- ペットボトル
- サランラップ
- 缶詰内側

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

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

脳、血液、腎臓、肝臓、小腸、大腸、子宮

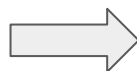


毒素により、体内で起こること？

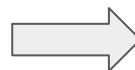


活性酸素(体のサビ)

ストレス
毒素



活性酸素
過剰



細胞を
傷つける

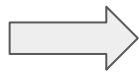
環境毒素、食品毒素、感情毒素
紫外線、激しい運動、焦げている食べ物

血液、脳、胃、小腸、大腸、肝臓、腎臓、副腎、肺、皮膚

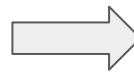


脂肪の酸化

活性酸素
過剰



体内の
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



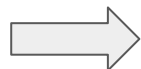
毒素が溜まるとどうなる？

✓ 毒素が溜まるとどうなる？

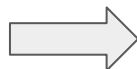
体の酸性化

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



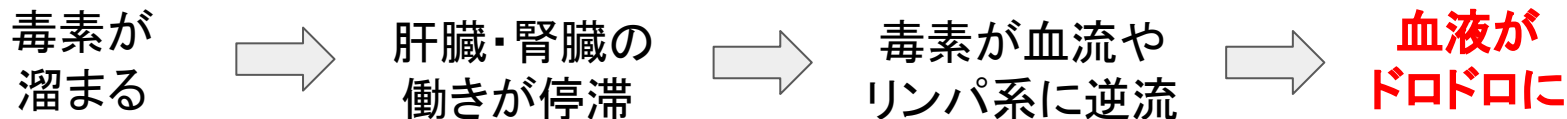
酸性化



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

✓ 毒素が溜まるとどうなる？

汚血 おけつ



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、栄養吸収 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

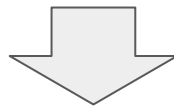
古い細胞の老廃物となり蓄積

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

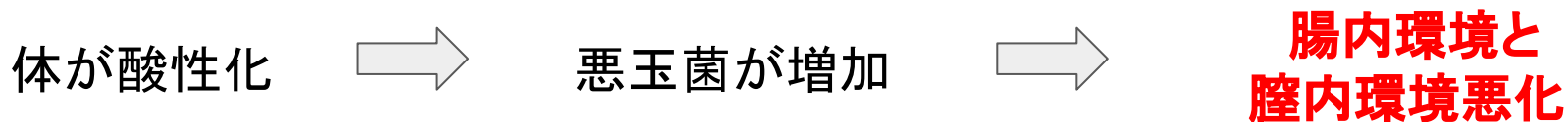


毒素・老廃物を排出する力が鈍る

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？

腸内環境と腔内環境悪化



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

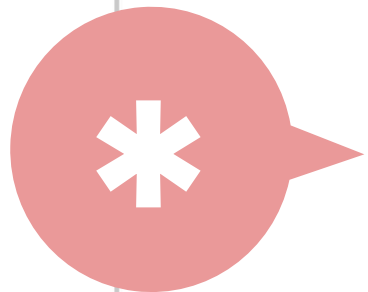
デトックスするとどうなる？

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 腸内環境と腔内環境の改善 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

デトックス期間に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。

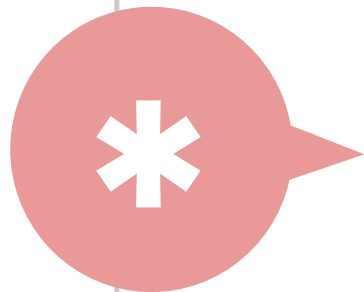


準備10

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を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、胡麻油以外の油は使わない!



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
- とうもろこし 1カップ
- 万能ネギ 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