



# 健康スクール 講義5

Mayumi Saitou

	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	*テーマ*毎日野菜をたくさん食べるために ・あると便利な道具 ・基本の調味料・発酵調味料 ・塩麴を活用・ストック野菜・カラフル野菜を仕込む	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	テーマ デトックスの準備 ・講義 ・デトックスジュース ・デトックスレシピ2種	デトックス準備 デトックスチャレンジ	水、食事 運動 ワーク
3ヶ月目 (9月)	食生活改善	テーマ むくみ解消、腎臓アプローチ ・朝のヒーリングブロス他	運動チャレンジ	運動報告 体調報告 食事改善
4ヶ月目 (10月)	ファスティング デトックスとファスティング 今月のチャレンジ	・ファスティング中の食事	ファスティング 運動習慣化	運動 ファスティング
5ヶ月目 (11月)	デトックスまとめ 体の調和 美と健康 見た目アップ	ぬか床のメカニズム	ぬか床チャレンジ 見た目アップチャレンジ	笑顔のワーク 運動
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		



	レクチャー	実習	チャレンジ	実践報告 (コミュニティ)
5ヶ月目 (11月)	デトックスまとめ 体の調和 美と健康 見た目アップ	ぬか床のメカニズム	ぬか床チャレンジ 見た目アップチャレンジ	笑顔のワーク 運動

# デトックスまとめ章

- 1、デトックスまとめ
- 2、体の調和
- 3、美と健康 見た目アップ
- 4、今月のチャレンジ

1

## デトックスまとめ

1

デトックスまとめ

ここからが新しいスタート！

毒素を流せる体を維持  
生まれ変わった体を維持するためには・・

1

デトックスまとめ

## ①デトックス栄養学

繰り返し見返してください(講義2)



✓ 体に溜まる  
毒素の種類  
(4大毒素)

✓ 毒素を排出する  
デトックス  
(実践)

✓ 避けるべき  
食品

## クリーンイーティングをベースにした食事

- 日常から無駄な毒素を溜めない
  - 朝のデトックス習慣化
  - 解毒力を高める



デトックス後も過食などのリバウンドなし



1

デトックスまとめ

## ②毒素を流すデトックス成分

1 クロロフィル

5 ミネラル

2 ファイトケミカル

6 カリウム

3 バイオフィトン

7 不溶性食物繊維と  
水溶性食物繊維

4 抗酸化物質



1

## デトックスまとめ

毒素を流すデトックス成分

### 1 クロロフィル

葉物野菜に含まれる抗酸化物質



アルカリ化、重金属デトックス、老廃物排出、抗酸化



細胞を守る、免疫力向上、善玉菌が増える、腸内環境向上  
血液浄化、粘膜強化、体臭・口臭改善、ニキビ・肌荒れ改善、  
血行促進、白髪予防、若返り

1

## デトックスまとめ

毒素を流すデトックス成分

### 2 ファイトケミカル

植物が病気や環境汚染、紫外線から  
身を守るために生み出された抗酸化物質



若返り、シミ・しわ・たるみ改善  
疲労回復、老化防止、免疫力の向上

# 1

## デトックスまとめ

毒素を流すデトックス成分

### 3 バイオフィトン

非加熱の野菜・果物に含まれる持続的に放たれる光



ミトコンドリアとDNAの栄養になる



人間の活動エネルギーになるATPを生み出す



エネルギー、バイタリティー、活力や  
幸福にあふれた気持ちを引き出す

※加熱によって壊れる

# 1

## デトックスまとめ

毒素を流すデトックス成分

### 4 抗酸化物質

クロロフィル、アントシアニン、ビタミンC、ビタミンE  
 $\alpha \cdot \beta$  カロテン、フィトケミカル、酵素



毒素と結びつき、血管や細胞を傷つけずに排毒



血液浄化、善玉菌が増える、腸内環境向上、若返り  
シミ・しわ・たるみ改善、美肌、疲労回復、体力向上、老化防  
止

# 1

## デトックスまとめ

毒素を流すデトックス成分

5 ミネラル

マグネシウム、鉄、銅、亜鉛



腎臓、肝臓に溜まった毒素を無毒化  
体内(器官と組織)の炎症を中和



情緒安定、イライラしない、食欲コントロール  
過食・甘いもの・カフェイン欲の抑制、PMS改善

1

## デトックスまとめ

毒素を流すデトックス成分

### 6 カリウム

ナトリウムと一緒に摂ると

副腎疲労改善



倦怠感が抜ける、疲労回復

腎臓がナトリウム・カリウム  
バランスを調整

余計な塩分を排出



むくみ解消、小顔  
心身軽やか

# 1

## デトックスまとめ

毒素を流すデトックス成分  
7不溶性食物繊維と水溶性食物繊維

便の嵩を増し、やわらかくする



排便をスムーズにする

老廃物を小腸から大腸へ移動



便を滞留させない



便秘改善、快便、善玉菌活性  
腸内細菌フローラが整う、免疫力向上、エネルギーアップ



1

デトックスまとめ

## ②食事改善と環境改善

継続する(講義3)



PH バランス食    アルカリ性 7割    酸性3割    ローフード

生の野菜果物をどれだけ摂取してきたかで  
5年後、10年後、大きな差が出ます

1

デトックスまとめ

### ③美腸アプローチ モーニングクレンズの習慣化

デトックスアイテム



体に備わっている**解毒システム**を取り戻す



**小腸と大腸の動き**を鍛え上げる！

## デトックスアイテム(美腸アイテム)

- ①レモン水
- ②デトックスウォーター
- ③アップルサイダービネガー
- ④デトックスジュース
- ⑤コンブチャ
- ⑥発酵ノニジュース
- ⑦ターメリック
- ⑧エクストラバージンオリーブオイル
- ⑨白米
- ⑩デーツ

## インスリン抵抗性の改善

- 1 りんご酢
- 2 発酵食品
- 3 カリウム(野菜)
- 4 ビタミンB1
- 5 食物繊維
- 6 良質な脂質
- 7 睡眠・運動

## ④ジュースクレンジング(ファスティング)

=NY、LAを中心に定着化したファスティング。

コールドプレス ジュースだけを数日間飲んで過ごすデトックスメソッド



- 3日間で22.5キロ分の生きた栄養成分を摂取
- デトックス効果が絶大
- 栄養バランスが考慮されている



飢餓感なく無理なくデトックスできる

1

## デトックスまとめ

### ④ジュースクレンジ

コールドプレスジュース ▶ 食物繊維が取り除かれているので

- ・デトックス成分の吸収が早い
- ・デトックスのスピードが速い



消化に負担を掛けず、体に吸収細胞を傷つけず速やかに  
無理なく体に溜まった毒素・老廃物を排出

1

## デトックスまとめ

### ④ジュースクレンジ

**ジュースに含まれる豊富な抗酸化物質:**

クロロフィル、ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、  
セレン、酵素、フィトケミカル



速やかに全身の細胞、排泄器官(腸、肝臓、腎臓、肺、皮膚)に行き渡り、溜まった毒素を排出

1

デトックスまとめ

#### ④ジュースクレンズ

細胞からの若返り



細胞、組織、大腸、小腸、肝臓、腎臓  
肺、皮膚、眼球、脳の  
**全身デトックス**ができる



# デトックスまとめ



- ① 生のハーブまたは濃い葉野菜を毎日摂る！
- ② 生野菜と果物を毎日摂る！（生きた野菜果物を体を与える）
- ③ 焦げている食べ物、焦げている部分は絶対に食べない！  
（糖化と酸化している食べ物は老化促進）
- ④ お米や穀物の炭水化物は同時に複数摂らない！（1度の食事に1種類！）
- ⑤ 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！
- ⑥ 電子レンジは一生使わない（糖化と活性酸素の塊！）
- ⑦ 食事中、一切水は飲まない！（唾液を増やし、消化力を増す！）
- ⑧ 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！）

2

## 体の調和

## 自分の体質を知る

3つのドーシャ(病因要素)から

- ・自分の体質をチェック！
- ・自分の体調をチェック！

[\\* 体の調和 PDF参照](#)

3

美と健康 見た目もアップ

## 女性ホルモンを味方につけて 老化を止める方法

女性ホルモンのアンバランス=老化の原因

更年期、閉経後はエストロゲンが欠乏



フィトエストロゲン(植物性エストロゲン)を  
含む食材を日常に加える

## 老化は女性ホルモンと自律神経の乱れに関係

溜まっている老廃物をしっかりと対外に排出



自律神経を整える



フィトエストロゲン(植物性エストロゲン)を  
意識した食材を取り入れる

## 女性ホルモン強化

- ✓ 植物性エストロゲン
- ✓ 抗酸化物質
- ✓ 亜鉛
- ✓ 必須アミノ酸
- ✓ DHA/EPAオメガ3
- ✓ たんぱく質

## 美と健康 見た目もアップ

### 具体的な食材

野菜・スプラウト バジル

果物・グレープフルーツ いちじく ざくろ  
クランベリー デーツ

少しづつで良いので、毎日気軽に取り入れる。



## 具体的な食材

スパイス、ハーブ・サフラン ローズ（ハーブティー）  
フェヌグリーク（カレー）

アブラナ科野菜・ケール アブラナ、菜の花 キャベツ  
芽キャベツ ブロッコリー カリフラワー

女性ホルモンを強化し、老化防止に最適なアブラナ科野菜  
加熱料理に取り入れると良い。

## 美肌のためのデトックス

シミそばかす ➡ 肝臓クレンジング  
(黒色メラニンを排出)

クマ・くすみ・目の濁り ➡ 腎臓クレンジング  
(血液に溶けた毒素を濾過、活性酸素の除去)

毛穴・ハリ・キメ ➡ 小腸クレンジング  
(腸壁の汚れを取るほど栄養吸収が良くなり新陳代謝活性化)

3

美と健康 見た目もアップ

笑顔トレーニング

4

## 今月のチャレンジ

## ✓ 今月のチャレンジ

美と健康

美しくなるなる大作戦！

- 1、デトックス+運動
- 2、笑顔トレーニング
- 3、笑顔のワーク(動画報告)
- 4、褒め褒めワーク

## 報告

- 1、今日の気づき
- 2、自分を褒める
- 3、仲間に一言

\* 笑顔で報告😊



## 次回調理レッスン

11月26日(日) 10:00~

テーマ

ぬか漬けのメカニズム