



# 健康スクール 講義6

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 ・塩麹を活用・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 今月のチャレンジ	テーマ むくみ解消、腎臓アプローチ ・朝のヒーリングプロセス他	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 今月のチャレンジ	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 今月のチャレンジ	クリスマスパーティー 日々のデトックスレシピ	心と体の健康 自分が大好きになる	



	レクチャー	実習	チャレンジ	実践報告 (コミュニティ)
6ヶ月目 (12月)	心と体の健康習慣 今月のチャレンジ	クリスマスパーティー 日々のデトックスレシピ <sup>°</sup>	心と体の健康 自分が大好きになる	



# 復習

## 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

# 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に与える）
- 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！）



## デトックス習慣は身についてきましたか？

- \* 始める前の悩み
- \* チャレンジしようと思った理由
- \* 実際に受講してみて良かったところ、体の良い変化など
- \* デットックス習慣のお勧めポイント

# 心と体の健康習慣

- 1、運動習慣化の理由
- 2、褒め褒めワーク
- 3、栄養サイエンス・メンタル回復
- 4、感情毒素とデトックス
- 5、食と心の健康
- 6、今月のチャレンジ

1

## 運動習慣化の理由

1

## 運動習慣化の理由

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・・

## 運動習慣化の理由

# 運動習慣

～運動習慣は生活習慣への足し算

[https://drive.google.com/file/d/1wHSmDLqoyRr7\\_Np6VbfRpKjQKKnIWlip/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1wHSmDLqoyRr7_Np6VbfRpKjQKKnIWlip/view?usp=sharing)

2

## 褒め褒めワーク



## 前回のチャレンジ

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 \*笑顔で動画報告😊

1、今日の気づき

2、自分を褒める

3、仲間に一言

実践 ぬか床チャレンジ  
ロースイーツ

2

## 褒め褒めワーク

自分が大好き♥  
ですか？

自分を褒めてみよう！

毎日報告 ➡ 2、自分を褒める

## 褒め褒めワーク

健康スクールの中で、皆さんは今までやらなかつたことにもチャレンジし、頑張りました。本当に素晴らしいです！

この5ヶ月間の中で、  
どんなことにトライしましたか？

2

## 褒め褒めワーク

褒められて嬉しい言葉を教えてください。

なんて言われたら嬉しいですか？

言われて嬉しい言葉10個

## 褒め褒めワーク

### 褒められる側のルール

- ・謙遜や否定をしないこと
- ・笑顔で『ありがとう』『そうでしょう』『よく言われる』  
『もっと言って！』のいずれかで答える

### 褒める側のルール

- ・言われて嬉しい言葉を使って褒めまくる
- ・自分の思いや感想も加えてOK

2

## 褒め褒めワーク

自分自身に拍手！自分を褒めてみよう！

○○な私は、素晴らしい！

○○な私が、大好きです！

3

## 栄養サイエンス・メンタル回復

## 栄養サイエンス・メンタル回復

食べるものとメンタルは  
大きく関係してるって知ってましたか！？

紹介する食材達を  
毎日の生活にこまめに  
まんべんなく取り入れて

イライラ  
気分の浮き沈み  
謎の不機嫌からの脱出！

## 栄養サイエンス・メンタル回復

- ・何かと不安になる
- ・イライラする
- ・機嫌が悪い
- ・攻撃的になる など…

●メンタルの回復の回復を助ける食材

●心を軽やかになる、お助け食材

## 果物全般

果物のエストロゲンは、女性ホルモンのバランスを整え  
ストレスや疲労からくる心のダメージを浄化し

メンタルを整えてくれる神食材です



# 栄養サイエンス・メンタル回復

## チアシード

オメガ3が脳をリラックスさせ  
ストレスホルモンを制御し  
抗うつ作用



## カカオニブ

セロトニン(幸福ホルモン)を作るトリプトファン

安心感、リラックスを得るPEAホルモンに似た成分



## さつま芋

ビタミンA,C,食物繊維、 $\beta$ カロテンが  
細胞のダメージを軽減

さつま芋の炭水化物は血糖値を安定させ  
ストレスを和らげる



## 玉ねぎ

抗酸化物質エクレチンが  
ストレス、疲労の回復をサポート



## セロリ

セロリに含まれるマグネシウムと  
天然のナトリウムが  
ストレスの軽減  
リラックスに効果



## ケール

ケールに含まれるビタミンK、  
クロロフィルが  
神経や、脳の健康に関与



## バランスよく取り入れる

一つの食材に偏ることなく  
日々こまめに、まんべんなく  
複数の食材を取り入れることが大切

## 栄養サイエンス・メンタル回復

同時に  
体の溜まった老廃物、毒素を  
日々デトックスすることで

体の調和  
▶有害な物質が排出され不調改善

エネルギーの向上  
▶体力、集中力が上がる

3

## 栄養サイエンス・メンタル回復

日々のデトックスを続けることで



体の調子が整う



いつの間にかメンタルも向上



自然と笑顔になっていく

4

## 感情毒素とデトックス

## 感情毒素とデトックス

日本人女性はお腹が世界一硬い

内臓と感情は密接な関係

お腹を触るとわかる？！

## 感情毒素とデトックス

実は

『日本人女性は世界一心配性！？』

知らない間に溜まっている感情毒素

ネガティブな感情が毒素がを作り出します

## 感情毒素とデトックス

日本人女性は特に感情毒素がたまりやすい…

▶内臓が硬くなりやすい

日本人女性は欧米人に比べると、自分の感情をグッと抑え武士道的な上品さが備わっているため

ネガティブな感情を流せずに臓器にストレスを与え続け、内臓(お腹)がこわばり硬くなってしまう

## 感情毒素セルフ診断

肋骨のフチに指を入れてみる



押すと硬い



痛い



指が入らない

## 感情毒素とデトックス

### 肋骨の縁がガチガチ(原因)

- ストレス怒り
- 焦り
- 不安、心配
- トラウマ

このような感情が未消化のまま溜まってしまい



不調を引き起こす

## 感情毒素とデトックス

過度な不安や心配のしすぎ、  
怒りやイライラは



体内で活性酸素が大量に作られ

疲労・老化・病気の原因に

# 感情毒素とデトックス

## セルフチェック どこが痛い？

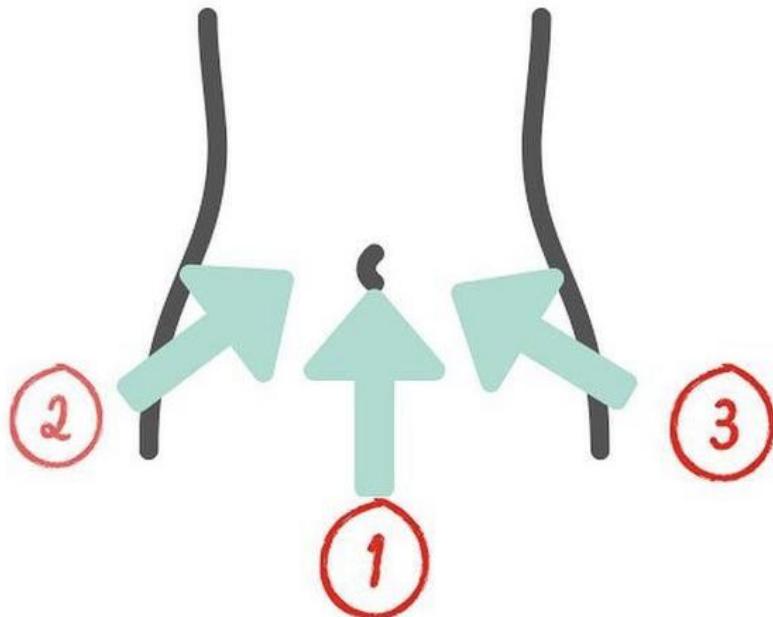
お腹の部位で  
抱えている感情がわかる



## 4

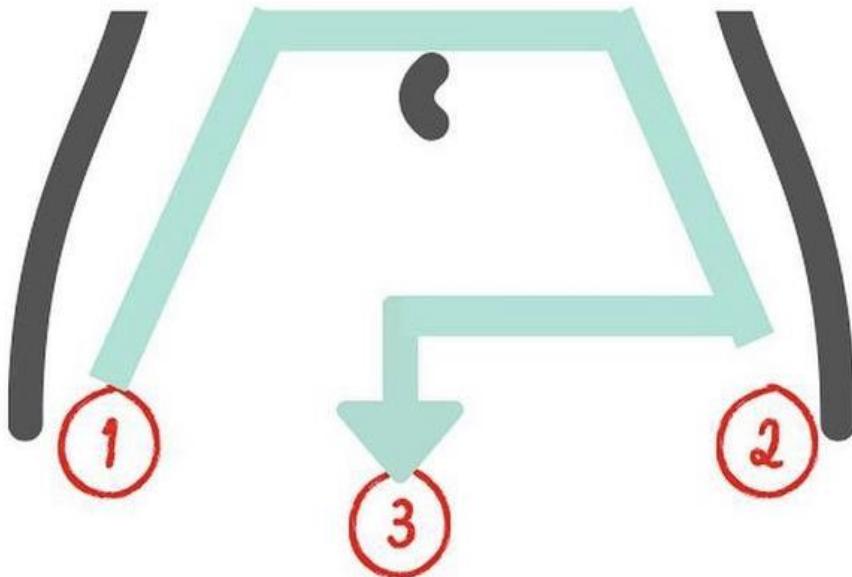
## 感情毒素とデトックス

寝る前5分の  
感情デトックス・セルフマッサージ①



手を温めて①②③の順番に  
おへそに向かって  
さすってあげる

寝る前5分の  
感情デトックス・セルフマッサージ②



①②③の矢印に沿って  
小さな円をくるくる描き  
ながら移動させ  
老廃物を全て流し込む

5

## 食と心の健康

食べたいと感じる味 ➡ 心の健康の鍵

## 味覚の変化

調味料を選ぶようになったり、手作りしたり、  
この健康習慣を通して、味覚、食べたいもの  
美味しいと感じるものに変化が起こったと思います

## 食べたいと感じる味 ➔ 心の健康の鍵

食べるものは、  
体だけではなく心の健康にも影響を与えます。

6

## 今月のチャレンジ



# 今月のチャレンジ

## 心と体の健康

### 1、デトックスの継続

デトックスアイテムをフル活用

### 2、運動の継続

### 3、笑顔で報告(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

○○な私は、素晴らしい ♡

○○な私が、大好きです ♡

3、今日のありがとう

\*笑顔で報告 😊



## 次回調理レッスン

12月17日(日) 10:00~

テーマ

食事を楽しむ♥日々のデトックスレシピ



## お知らせ

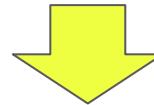
デトックスの強化

ジュースクレンズコース



## デトックスまとめ(講義4) ジュースクレンズ(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



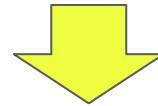
飢餓感なく無理なくデトックスできる



## デトックスまとめ(講義4) ジュースクレンズ

コールドプレスジュース ▶ 食物纖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

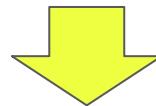


消化に負担を掛けず、体に吸収細胞を傷つけず速やかに  
無理なく体に溜まった毒素・老廃物を排出

# デトックスまとめ(講義4) ジュースクレンズ

コールドプレス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、Bカロテン、  
セレン、酵素、フイトケミカル



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



## 3日間のジュースクレンズの効果

- ・細胞、血液、臓器、体内の汚れがとれる
- ・細胞に栄養が しっかり届くようになる
- ・活動エネルギーをつくる ミトコンドリアが活性



## ジユースクレンズのデトックス力

- ・主に不要な老廃物は便となり**大腸**から排泄、尿となり**腎臓**から排尿  
排泄器官のデトックス強化→解毒機能が更に回復
- ・全身のくすみをとる**皮膚**クレンズ
- ・脳の老廃物を排出する**脳**クレンズ
- ・白目と虹彩のにごりをとる**眼球**クレンズ
- ・有害な重金属やケミカルを排出する**肝臓**クレンズ
- ・分解されていないタンパク質や尿酸、バクテリアを排泄する**腎臓**クレンズ
- ・小腸の汚れをとる**小腸**クレンズ
- ・大腸の詰まりに働きかける**大腸**クレンズ
- ・膣内のバクテリアを排出する**膣内**クレンズ



デトックスの強化

## ジュースクレンズコース内容

### レクチャー

- ・プレクレンズ1週間
- ・キドニー(腎臓)クレンズ
- ・ジュースクレンズ
- ・アフターケレンズ

### 実践

- ・プレクレンズ
- ・ジュースクレンズ(合宿又は、自宅)
- ・アフターケレンズ

# ジュースクレンズ合宿(3日間)



✓ 3日間一緒に過ごしながら直接  
ジュースクレンズ のやり方を学べる

✓ 2日間のリアル講義

✓ 最終日はグループコンサルティングで  
アドバイスを受け取れる

✓ スパに入りゆったりと過ごす

✓ 睡眠前の瞑想・揺らぎ