



健康スクール 講義1

Mayumi Saitou

講義1

- オリエンテーション
- 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



健康スクール入学おめでとうございます。

これから6ヶ月、皆様を全力でサポートさせていただきます。

何かを手に入れるためには、実践の継続が必要です。

この6ヶ月間は、最大のチャンス！

この機会を逃すと、変化が必要な時に変化できなくなってしまうくらい価値があります。

これまで継続ができていなければ、この最大のチャンスをしっかりと活用してください。

しっかりと、全面的にサポートして行きますので安心して実践を行ってください。

老けない、輝く自分でいられる一生の知識とスキルを自分のものにして

エネルギーに満ちたりた人生、なりたい自分を実現しましょう。

皆様を全力でサポートします！



講師:斎藤真由美

エイジングコンサルタント・栄養士・調理師



ボディメイク担当:稻垣なおみ

ナチュラルフィットアドバイザー

主に運動習慣のサポートを担当します

事務局担当:高木梨恵



?

Big Question

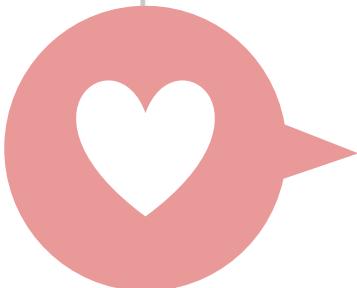
成功の秘訣とは？



成功できる自分を信じること♥

- ①成功できる自分を信じ切れているか？
- ②ワクワクして、楽しめているか？

信じ切るためにはどうしたら良い?
楽しんでやるには?
秘訣って何？？



積極的に参加すること♡



?

今、どうして
ここにいるのですか？

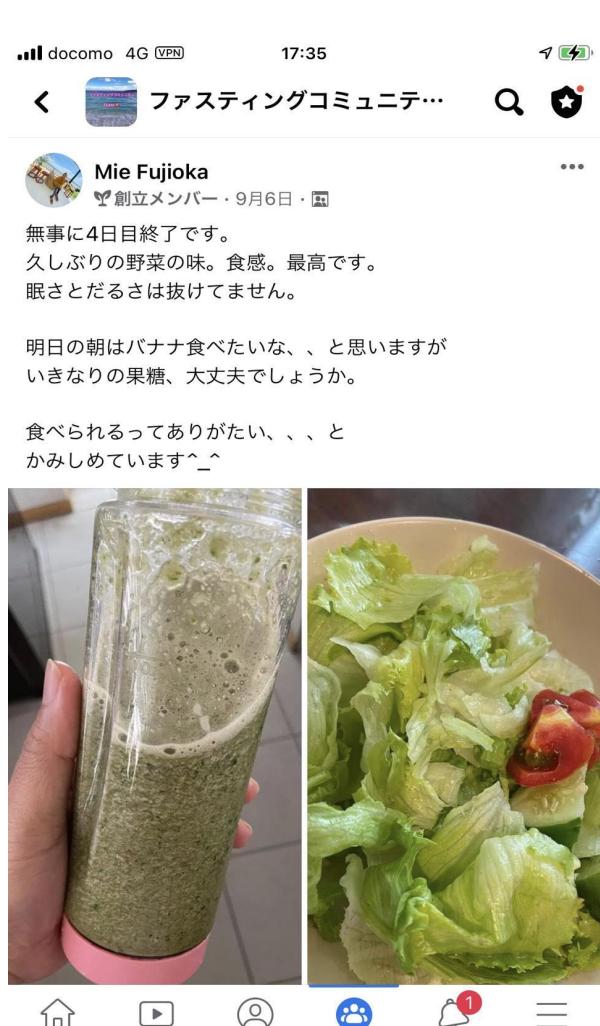
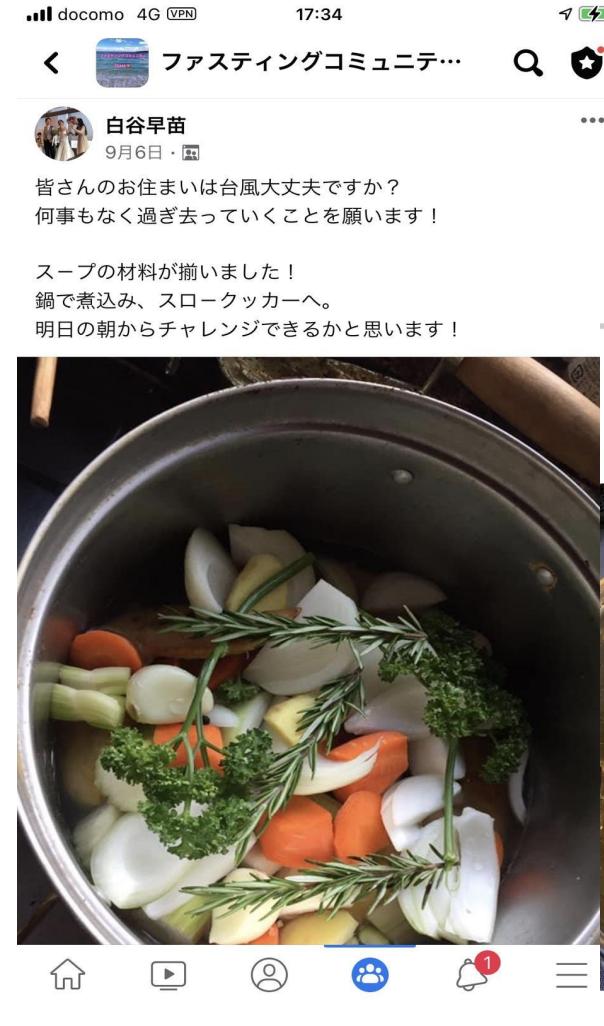
毎日自分に問い合わせてください



皆様にお願い

(良い結果に繋げるために)

- ★ 毎日Facebookグループをチェックする
- ★ 積極的に参加する！
 - ・自身の投稿
 - ・皆さんの投稿へのコメントや いいね！





ファスティングコミュニティ



...

田中頼子

10月12日 ·

10/10(土) 21回目のファスティング終了しました。
いつもより遅くまで起きていたので、寝る前にはかなり空腹を感じました。

ファスティング以外日の食事はかわりばえしません。

10/3に計測をしました。

8/4に1回目のファスティングをしましたが、このときと比べ体重は-4.3kg ウエスト-5.5cm アンダーパストが-6.5cmですがトップパストはほぼ変わらずだったのには驚きました。

気になっていたヒップとお腹周りはどちらも-4.0cm。

順調にサイズダウンしています♪

少し筋力をつけて、キレイなボディを目指したいです



田中頼子 ▶ ファスティングコミュニティ・TEAM B

...

10月23日 ·

特に変わりなく終了しそうです

いつも、りんご酢 摂るのを忘れがちです...

体重は、だいたいベスト体重まで落ちたのですが、このまま続けて痩せすぎることはないのかな？

筋力アップしたいですが、なかなか運動するのは難しいです



ひとりで夕食を食べる日は、サラダ中心の食事に変わりました。

ドレッシングはいつも、玉ねぎ塩麹+オリーブオイルです



コメントを入力...



2週間 いいね！返信

齋藤 真由美

良い感じですね

痩せ過ぎることは、無いと思いますよ (笑)

普通のダイエットとは違いますので

身体を健康な状態にするのが一番の目的で、身体が整う事でキレイな身体をつくれ、若返りにも繋がります。

2週間 いいね！返信

1



田中頼子

齋藤 真由美 ありがとうございます♪もう

1ヶ月、続けまーす!!

2週間 いいね！返信

1



清水明美

真似をして～

玉ねぎ塩麹+オリーブオイルのドレッシングでサラダを食べました

すご～く♪♪ 美味しかったです

2週間 超いいね！返信

2



田中頼子

清水明美 ハマりますよ(笑)

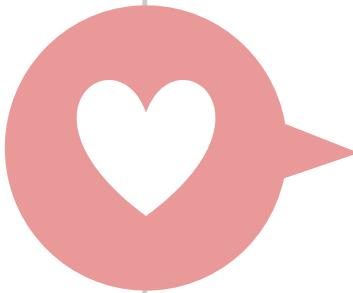


コメントを入力...



1





成功の秘訣は

Facebookグループに**積極的に**
参加する

毎日 開くこと

健康スクール 参加にあたり



01. 自分との約束を守る
02. 他人と比べない
03. 絶対に人を否定しない、ネガティブな発言をしない
04. でも、だって、どうせ を言わない
05. できることやできる方法に目を向ける
06. 積極的に関わる
07. アウトプットをする
08. 自分一人の力だけではなく、チームの力で成長する
09. 現状実績に関係なく、全員フラットな関係である
10. 提出物を期限内に出す



進め方

- ①**講義** zoom参加 月1回 金曜 20:00
- ②**調理レッスン** zoom参加 月1回 土曜or日曜 10:00
- ③**グループ相談会** zoom参加 調理レッスン後12:30 (スタンダード、プレミア)
- ④**実践報告及、課題のチェック** Facebookグループ 毎日
事務連絡用 メッセンジャーグループ
- ⑤**質問** メッセンジャーグループ(質問チャット) 隨時 (スタンダード、プレミア)
- ⑥**自主学習 メンバーサイト** 隨時
- ⑥**個別セッション** zoom 事前予約 (プレミア6回、スタンダード2回、ライト1回)



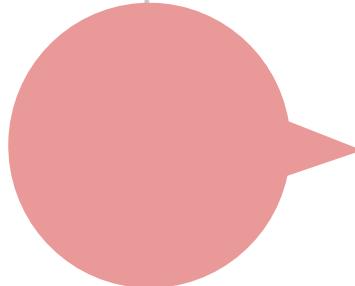
講義日程

- | | | |
|----|----------------------|----------------------------|
| 4月 | ・グループ講座 5日(金)20:00~ | |
| | ・調理レッスン 13日(土)10:00~ | ・グループ相談会 13日(土)12:30~13:30 |
| 5月 | ・グループ講座 10日(金)20:00~ | |
| | ・調理レッスン 19日(日)10:00~ | ・グループ相談会 19日(日)12:30~13:30 |
| 6月 | ・グループ講座 7日(金)20:00~ | |
| | ・調理レッスン 23日(日)10:00~ | ・グループ相談会 23日(日)12:30~13:30 |
| 7月 | ・グループ講座 12日(金)20:00~ | |
| | ・調理レッスン 27日(土)10:00~ | ・グループ相談会 27日(土)12:30~13:30 |
| 8月 | ・グループ講座 9日(金)20:00~ | |
| | ・調理レッスン 25日(日)10:00~ | ・グループ相談会 25日(日)12:30~13:30 |
| 9月 | ・グループ講座 13日(金)20:00~ | |
| | ・調理レッスン 28日(土)10:00~ | ・グループ相談会 28日(土)12:30~13:30 |



今日の講義内容

	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	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



皆さんのことをお
教えてください

- お名前
- 住んでいる所
- 今の気持ち
- 食べ物で気をつけている、避けている
ものはありますか？

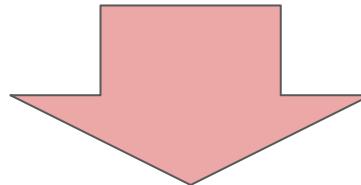


?

皆さんは、元気ですか？



元気 = 病気がない状態？？



元気 = 病気も不調もない状態



よくある不調

- ・肩こりや頭痛、腰痛
- ・むくみやすい
- ・目が疲れている
- ・体臭や口臭がきつい
- ・耳鳴りがする
- ・ニキビ、吹き出物が出やすい
- ・足がつる
- ・お腹が張る、便秘気味
- ・トイレが近い



気候や季節ごとに感じる不調

- ・季節の変わり目に風邪をひく
- ・低気圧が訪れると頭痛がする
- ・寒い時に、膀胱炎や腰痛になる
- ・秋に、抜け毛が増える
- ・暑い季節に、足がつりやすい

病院へ行くほどではないが、辛い症状



自分の体がどんなことに弱く、
どんなタイミングで体調を崩すのか
ある程度、把握しておくことはとても大切です。

心と体は繋がっています。

体と心を元気に動かす為に必要なことを
行って行きましょう。



生活スタイルの変化

便利になるにつれ



運動量が減る



食事のバリエーションは増える

更に

大気汚染が進み、新たなウイルス、、異常気象、

しかしながら

人間の体の仕組みは殆ど変わらない。



体に負荷がかかり、頻繁に不調を感じる。



自分の意思でできること

生活習慣の改善

「食事」 良いものを選ぶのは比較的簡単だが…

「睡眠」 時間の確保、質のコントロール

「運動」 急に始めるのはハードルが高いので、今から少しづつ



体の不調を感じる原因

- ① 体を機能させるミトコンドリアの栄養が不足
- ② 体に無駄なものが溜まって排泄できず炎症を起こしている
- ③ 血液やリンパの巡りが悪く冷えている
- ④ 自然の変化による影響

体を機能させるミトコンドリアの栄養が不足

食事をし、消化され 栄養が血中に入り 全身にめぐる
37兆個もの細胞に栄養が運ばれ 細胞内のミトコンドリアという器官で エネルギーに変換

一つ一つの細胞には、数百から数千のミトコンドリアが存在(全体重の10%)
栄養が足りないと、全身のミトコンドリアは機能しないためエネルギー不足で不調が生まれる

ミトコンドリアに必要な栄養素

タンパク質、鉄、マグネシウム、ビタミン B群 など

ミトコンドリアを活性化

空腹を覚える状態

1

体を機能させるミトコンドリアの栄養が不足

ミトコンドリアの元気がなくなると…

エネルギー不足になり、体が冷え免疫力の低下

機能低下

肝臓→解毒の働き低下

卵子→不妊症

腸 →免疫力低下

体を機能させるミトコンドリアの栄養が不足

ミトコンドリアはエネルギーを作るとともに、強い酸化力を持つ「活性酸素」を作り出す

健康体であれば、除去する働きがあるが

ミトコンドリアの機能が低下していると

活性酸素が大量に発生し

炎症を起こす



血管で炎症 動脈硬化

肝臓～ 肝炎 など 全身に症状

生活習慣病やアレルギー、がん につながる

体に無駄なものが溜まって排泄できず炎症を起こしている

無駄なもの → 有害になる物質

- パン、めん類などの小麦製品
- お菓子や甘い飲み物などの甘味料や砂糖が多く含まれる食品やアルコール飲料
- 長期間の抗生剤やステロイド剤など
- 重金属の蓄積



腸内環境が乱れ、真菌の一種であるカンジダ菌が増殖することがある。

体に無駄なものが溜まって排泄できず炎症を起こしている

カンジダ菌が出す毒素は

- ミトコンドリアの機能を低下させる

- 栄養を吸収してしまう

・不要なものを排泄する為にある腸内フィルター機能が壊れる

→「リーキーガット症候群」(栄養吸収の低下、有害物質の吸収)



腸から吸収された有害物質は肝臓で解毒一処理しきれない場合全身を巡り蓄積

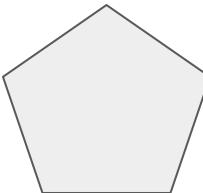
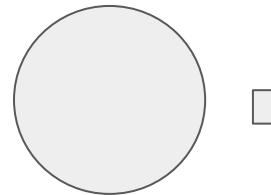
全身に散らばった有害物質はやがて
病気の元となる**炎症**をおこす原因となる

3

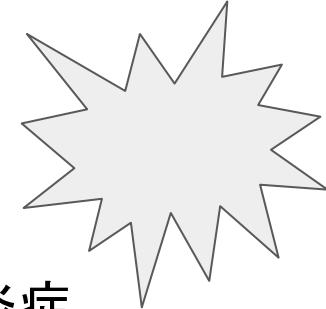
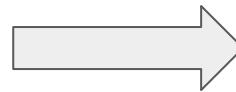
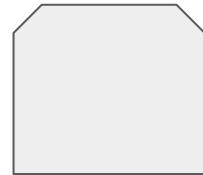
血液やリンパの巡りが悪く冷えている

- 血流が悪く低体温になり、深部体温が37°Cを下回ると
ミトコンドリアの機能が低下
- 血行不良により酸素や栄養素がミトコンドリアまで届かない
- リンパの巡りが悪く老廃物が体内に溜まつたまま

●栄養不足と活性酸素



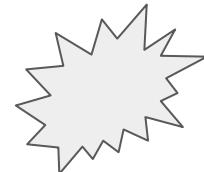
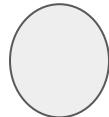
乱れた食生活
エネルギー不足



活性酸素の増加

体に炎症

●無駄なものがたまる



乱れた食生活

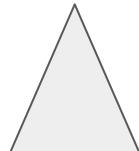
カンジダ菌が増える



ミトコンドリアが弱る

体に炎症

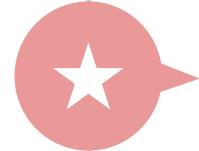
●巡りが悪い



血流が悪くなり
栄養と酸素が動きにくい

冷える

ミトコンドリアが
弱る



元気な体になるために

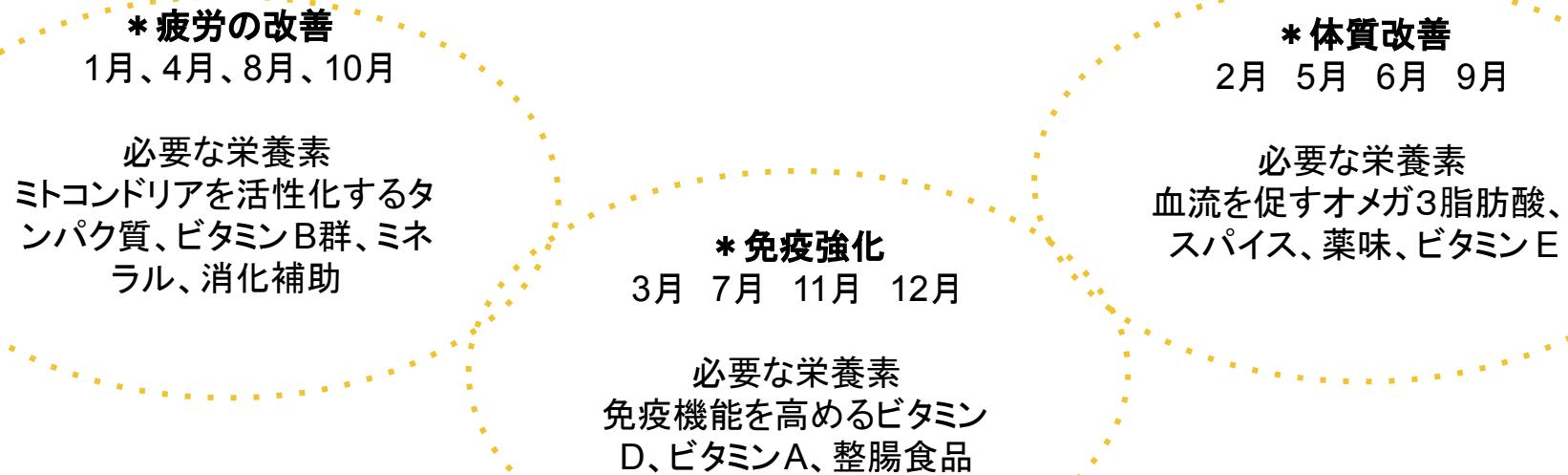
- * ミトコンドリアを活性化させるための原材料となる**栄養**をとる
- * ミトコンドリアが活性化しやすい**環境**をつくる
- * ミトコンドリアの働きを邪魔するものが発生しないように対策
- * 季節の変化によって体にかかる影響が加わることも忘れないように



1年を通じた気候の特徴から

「疲労」「免疫」「体質改善」の3つを強化すべきタイミング

* 旬を迎える食材と3つの症状に効く栄養素を取り入れると効率よく行うことができる





7月 免疫強化（季節の変わり目に風邪をひく？バリア機能強化）

ビタミンD サバ、アジ、イワシ、椎茸、キクラゲ、鶏卵、シラス、舞茸、マッシュルーム
鮭、レバー、しめじ、エリンギ、カツオ、うずら卵

ビタミンA 動物性食品に多く含まれる
野菜（プロビタミンA 黄、赤などカロテノイド）

整腸食品 オクラ、モロヘイヤ、納豆、味噌、アボカド、バナナ、わかめ、昆布
リンゴ酢、オリーブオイル、ごぼう、切り干し大根、麹、山芋
オートミール、キムチ、しめじ、マッシュルーム、エリンギ
コチュジャン、レタス、もやし、めかぶ、もずく、こんにゃく、
里芋、酒粕、酢、もち麦、さつま芋、らっきょう、米糠



8月 疲労の改善(加齢に伴う疲れ改善 代謝アップ)

十分に酵素の働きを発揮する為には、補酵素や補助因子が必要。これら全てが揃うことで円滑に機能します。この材料となるのが、主にビタミンB群やマグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルです。

ビタミンB群 バナナ、きなこ、オートミール、納豆、豆腐、かぼちゃ、豚肉、レバー類、牡蠣、ピーナッツ、枝豆、鶏卵、砂肝、うずら卵、そら豆、カツオ、米糠

ミネラル類 わかめ、きなこ、牡蠣、ラム肉、ひよこ豆、高野豆腐、豆腐、しらす、ピーナッツ、切り干し大根、レバー類、鶏卵、シジミ、アサリ、エビ、ホタテ、サンマ、小松菜、水菜、銀杏、練りごま、アーモンド、カシューナッツ、カツオ、米糠、ブリ、黒豆

亜鉛 牡蠣、ピーナッツ、切り干し大根、鶏卵、牛肉、豚肉、エビ、ホタテ、たけのこ

鉄 レバー類、鶏卵、イワシ、アサリ、シジミ、小松菜、水菜、サンマ、切り干し大根、ほうれん草、セリ



食品選び



調味料

① 塩

② 醬油

③ 砂糖

④ 酢

⑤ 本みりん

⑥ 天然醸造味噌

⑦ 油

⑧ 魚醤

⑨ 麴調味料

塩*

にがりを含まない精製塩は **×**

塩化ナトリウムが99%以上でミネラル分は含んでいない

グルタミンソーダやリン酸塩、炭酸マグネシウム等の添加物が加えられていることが多い

イオン交換法によって精製されすぎた塩が血圧を上げ、またイオン交換樹脂による発癌性も指摘されている

ミネラルバランスの良い塩は、血圧を上げない

海外などで生産された塩化ナトリウム純度の高い天日塩ににがり分を加え再結晶させた塩も
おすすめできない

海水から作られている高価な塩もほとんどが安い輸入塩が加えられた再生塩が多い
(マグネシウムが少ないのでわかる)

カルシウム含有が多い塩は硫酸カルシウムで、肝臓や腎臓の負担となる
(煮詰める工程でアク抜きを怠った有害塩)

加熱しない塩

熱を加えるとミネラルバランスが悪くなる
天日と風だけで結晶化した塩

原料に、大豆、塩、小麦、と表記されたシンプルなもの
脱脂加工大豆 

伝統手法にて2～3年発酵させたもの
有機、無農薬大豆

本物は香り高く少量で豊かな風味

3

砂糖

白砂糖は精製時に化学薬品を大量に用いてミネラルを完全に失った超酸性食品

- ・虫歯、歯周病、骨粗鬆症
- ・総合失調症、うつ病、精神疾患
- ・悪玉菌、腸内環境悪化
- ・アトピー、アレルギー、免疫疾患
- ・生活習慣病
- ・糖尿病、がん、高血圧、アルツハイマーとの関連も報告されている

黒砂糖 注意が必要

- ・農薬の影響(精製されていない分ミネラルは豊富だが農薬に注意)
- ・ザラメや水飴などを增量し、カラメル色素で黒くしているもの

砂糖はなるべく摂取を控え

- ・純黒糖 ・本みりん ・蜂蜜 ・発酵
- * 市販品は偽物が多い

4

酢*

合成酢 アルコールや着色料、甘味料などが含まれる 

発酵させてつくった醸造酢 

5

みりん

みりん風調味料 

水飴、ブドウ糖、デンプンの糖化液に化学調味料や酸味料などの添加物を混ぜたもの
雑穀を糖化し、アルコール発酵させた調味液にアルコールと塩を添加

本みりん

伝統製法で作られた発酵調味料 もち米と麹 GI値は砂糖の2割程度
旨みとこく

* 本みりんとして販売されている中にもアルコールや水飴を添加しているものもあるので注意

6

天然醸造味噌

添加物がなく、大豆、米、麦、塩、麹以外の表示のないもの
発酵しているものは冷蔵されて販売されていることが多い

7

油*

酸化しにくい油

加熱調理—ココナッツオイル ギー、グラスフェッドバター

非加熱—エキストラバージン・オリーブオイル MCT

良質な油はたくさん摂っても体に溜まらず、出ていき、太らないので安心してください。

オイルカットをすると、□腸と□腸の動きが悪くなって
かえって便秘と太る原因になります。

エキストラヴァージンオリーブオイルを□常にたっぷり使って
□腸の動きを活性しましょう。

8

魚醤

ナンプラー、しょっつる、いしる、いしり、など
顆粒出汁の代わりになる

9

麹調味料

塩麹や醤油麹など

手作りすることで自分に合ったものができる

余計な調味料、糖、化学調味料など使わずにおいしく仕上げることができる
腸内細菌を整える効果も



今月のチャレンジ (美腸アプローチ)



今月のチャレンジ (美腸アプローチ)

1つ目の美腸アイテムは水です。
まず、起き抜けに常温の水を飲む習慣にしましょう。

① 水

目的 不純物排出

タイミング 朝起きて最初に飲む

摺り方 コップ1杯の水(常温)にレモン1/4個を絞る
(慣れたら量を増やしても良い)



水

200mlを目安に飲める量で大丈夫です。

体に吸収しやすいよう、常温にします。

朝起きて最初に口に入れるものを水にするのがポイントです。

水を飲むことで、寝ている間に体に溜まった不純物を分解して流します。

レモン果汁を絞って加えると、ビタミンCがさらに毒素を出してくれます。

まず朝起きたら、お水を飲むこと。

1日のスタートを美腸アプローチで始めて、

日常から毒素を流せる体に鍛え上げていきます。



今月のチャレンジ (美腸アプローチ)

2つ目の美腸アイテムはアップルサイダービネガーです。

アップルサイダービネガーは潰したリンゴに酵母を加えりんごの天然糖が時間の経過とともに発酵し、ビネガーになったものです。
低温殺菌せずに、ろ過していないのが特徴です。

② アップルサイダービネガー

目的 殺菌抗菌 腎臓肝臓クレンズ 代謝増進

タイミング 朝起抜けの水を飲んだ後10分後以降

摂り方 コップ1杯の水(常温)
アップルサイダービネガ一大さじ1/2



アップルサイダービネガー、4つのデトックス力

①消化液の働き、消化力をサポート

胃を痛めず自らの消化力向上

②腎臓・肝臓・大腸・臍のバクテリアを殺菌

腎臓・肝臓・大腸・臍をお掃除、解毒機能を高める

③腸内環境を整え、免疫力アップ

善玉菌を増やし、腸内細菌フローラを整える

④pHバランスを整える

酸性に傾いた体内をアルカリ化

日本の一般的なスーパーで売っている「りんご酢」ではなくて

低温殺菌されていない海外の「非加熱」「RAW」の表示があるものがおすすめ。



特に食べ過ぎで胃腸が重いときに
アップルサイダービネガー水を飲むと消化が促進されます。

そして、調味料として気軽に日常使いにもおすすめです。
普段の食生活の中でも料理に使うお酢は、アップルサイダービネガーに
切り替えると良いでしょう。
他のお酢は酢酸が強すぎて胃液を邪魔してしまい、自らの消化力を下げ
てしまいます。自分の胃液で消化力を取り戻すのが重要です。

一般的に、お酢は美容や健康にいいと言われていますが
酢を薄めて飲んだり、むやみにサラダやお料理に使うと胃が荒れてしまい、
消化力が落ちてしまいます。自分の胃液を邪魔して、胃酸が出せなくなるのと
酢酸が強いので、胃を傷つけて、消化不良、胃痛を引き起こす。
美腸になるには自分の胃液を使って、食べ物を消化することが大切。

アップルサイダービネガーの酢酸は一般のお酢よりも弱いので、胃を痛めずに
消化をサポートしてくれるのが、大きな違いです。
自らの消化力を向上させてくれます。



今月のチャレンジ (美腸アプローチ)

3つ目の美腸アイテムは エクストラヴァージンオリーブオイルです。
良質な油はたくさん摂っても体に溜まらず出ていき、太らないので安心。

オイルカットをすると、小腸と大腸の動きが悪くなり、
かえって便秘と太る原因になります。エクストラヴァージンオリーブオイルを
日常にたっぷり使って、小腸の動きを活性しましょう。

③ エクストラヴァージンオリーブオイル

目的 抗炎症 デトックス 脂肪燃焼 毒素排出

タイミング 日常の料理に(非加熱)

摂り方 サラダにたっぷりかけて



エクストラヴァージンオリーブオイル

デトックス成分のクロロフィルが毒素を排出

さらに、

80%を占めるオレイン酸が胃酸分泌を調整して、小腸の動きを活発にします

小腸が毒素、老廃物をスムーズに大腸まで運べるようになるので、便通をよくする効果があります。

エクストラヴァージンオリーブオイルは加熱しないで生で摂る。

特に緑の濃い葉野菜にたっぷりかけて食べると、野菜のミネラルと抗酸化物質の吸収率が体内で2.5～15倍にアップします。

エクストラヴァージンオリーブオイルは高温の加熱料理に使用すると、油が酸化して、せっかくのデトックス成分を失ってしまうので、生のまま摂取するのが良い。ごく低温で使うくらいなら、加熱しても大丈夫。美腸になるには良質な油は不可欠です。



今月のチャレンジ (美腸アプローチ)

4つ目 最後の美腸アイテムは白米です。

美容や健康のために 玄米を食べている人が多くいると思いますが
ここはあえて白米を選びます。

④ 白米

目的 便通

タイミング 午後以降に食べる

摂り方 冷やご飯にして食べる



白米

日本人は古くからお米を食べてきたので、

「アミラーゼ遺伝子」という お米のでんぷんを分解する酵素を作る遺伝子を
欧米人よりも多く持っているので、白米を食べても太りにくいんです。

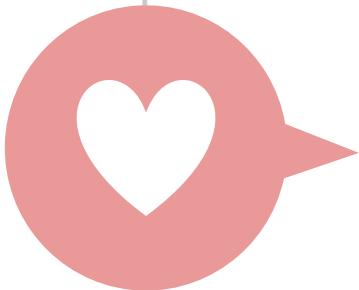
白米を上手に摂ることで、玄米よりも消化力を上げて便の嵩を増すので、
すっきりうんちを出すことができるようになります。

恐れずに白米を食べてください。



顔、全身(前)、全身(後ろ)、全身(横向き)の写真を
撮っておいてください。

写真の提出の必要はありませんのでご安心ください 😊



調理レッスン 4月 13日(土) 10:00~

テーマ 毎日野菜をたくさん食べるためには

あると便利な道具

基本の調味料

発酵調味料

ストック野菜

カラフル野菜を常備する



あと便利な道具

- ・フードプロセッサー
- ・ブレンダー
- ・発酵器(ヨーグルトメーカー)
- ・スライサー
- ・蒸籠蒸し器
- ・サラダスピナー
- ・保存容器

準備するもの

