



# 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<br>(コミュニティ)      |
|------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1ヶ月目 | 生活習慣と食生活改善<br>栄養と体づくり<br>正しい食品選び(調味料)<br>不調改善のための食事<br>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<br>・あると便利な道具 ・基本の調味料・発酵調味料<br>・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<br>調味料<br>食事<br>オイル |
| 2ヶ月目 | 栄養 知識 デトックス<br>毒素 デトックスの準備<br>運動・習慣化<br>今月のチャレンジ                  | テーマ デトックスの準備<br>・講義<br>・デトックスジュース<br>・デトックスレシピ2種                            | デトックス準備<br>デトックスチャレンジ   | 水、食事<br>運動<br>ワーク     |
| 3ヶ月目 | 食生活改善                                                             | テーマ むくみ解消、腎臓アプローチ<br>・朝のヒーリングブロス他                                           | 運動チャレンジ                 | 運動報告<br>体調報告<br>食事改善  |
| 4ヶ月目 | ファスティング<br>デトックスとファスティング<br>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<br>運動習慣化        | 運動<br>ファスティング         |
| 5ヶ月目 | デトックスまとめ 体の調和<br>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<br>見た目アップチャレンジ | 笑顔のワーク<br>運動          |
| 6ヶ月目 | 心と体の健康習慣<br>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<br>(コミュニティ) |
|------|---------------------------------|-----------|-------------------------|------------------|
| 5ヶ月目 | デトックスまとめ<br>体の調和<br>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<br>見た目アップチャレンジ | 笑顔のワーク<br>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

8月25日(日) 10:00~

テーマ

ぬか床のメカニズム

ロースイーツ作り