

究極の健康美人計画



身体の中からキレイになろう！

10年先のあなたに贈る「究極の健康美人計画」

【推奨環境】

この E-book 上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の

AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

この E-book は著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がございましたら、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

はじめに	4
Chapter.1 血流アップ	6
1. 湯船に入らないと、どうなる・・・？	7
2. コーヒーより 美肌のためには やっぱりコレ！	8
3. “うそ笑い”でも、立派な効果あり！	9
4. 「家事」があなたを美しくする。	10
5. たった 20 秒で OK！ブルブル体操がすごい！	11
6. 飲む美容液「甘酒」ぜひ作ってみて！	12
7. 血液ドロドロ人は、全体の 70%も！？	13
8. 顔を良くしたいなら、厚化粧よりコレ！	14
9. それでもまだあなたは、白米を食べ続けられますか？	15
10. 「寝足湯」で、血液を全身に巡らせよう！	16
Chapter.2 腸内環境改善	17
1. 奇跡の免疫カアップ食品？「豆乳ヨーグルト」	18
2. 「腸冷え女子」が急増中！簡単に腸を温められる方法とは？	19
3. 「5日間肉食」にすると腸内環境ってどうなるの？	20
4. その便秘、もしかしたら腸の老化が原因かも？	21
5. 硬いお腹、どんどん宿便が溜まっている証拠かも？！	22
6. スルッと快便！オリーブオイルの効果がすごい！	23
7. 快便のための筋肉を鍛えよう！	24
8. 超簡単！今すぐ出来る毒素排出には「足裏マッサージ」	25
9. 「2種類の食物繊維」をバランスよく食べよう！	26
10. 便秘解消には「うつ伏せゴロゴロ」が効果的！	27
Chapter.3 代謝アップ	28
1. 自然治癒力を目覚めさせる「プチ断食」	29
2. 自分の全ての酵素を使い切った時が、寿命の尽きる時？！	30
3. 代謝アップといえば絶対「筋トレ」！	31
4. 様々な弊害を引き起こす「姿勢の悪さ」。あなたは大丈夫？？	32
5. 「ラジオ体操」の驚くべき効果	33
6. 「自分に必要な水分量」を、あなたは知っていますか？	34
7. 一番手軽に代謝をあげる方法は？	35
8. 新陳代謝を 20 倍増加させる香辛料とは？	36
9. 朝食こそ代謝アップの肝	37
10. 「汗のニオイが臭い」という人は要注意！	38
Chapter.4 ストレス解消	39
1. 浅くて短い呼吸は寿命が短くなる？！	40
2. 気持ちに逆らわない「音」を聞こう	41
3. 「もくもく作業」は天然の抗鬱薬?!	42
4. いくつになっても「恋」をしよう！	43
5. 「脳疲労」を解消しよう！	44
6. 1日10分だけ、頭をからっぽにしよう！	45
7. 愚痴・悪口を言わない	46
8. 涙活	47
9. ストレス解消にチーズを食べよう！	48
10. ゆとりを持った生活を	49
最後に	50

はじめに

あなたは化粧品に頼り過ぎていませんか？

高価な良い化粧品を使っていれば大丈夫！と安心していませんか？

化粧品は、あくまでもサポートであって、お肌の悩みの根本的解決にはなりません。

いくら高価で良い化粧品を使っても、土台のお肌がボロボロでは化粧品にお金をかけることが、全くの無駄になってしまいます。

土台のお肌をキレイにすることが

見た目年齢を徹底的に若くする唯一の方法なのです。

では、

土台のお肌をキレイにするというのは、どういうことでしょうか…？

それは、自分自身の体が、まずは健康になること。

体が正常に動いて、健康であることが第一条件です。

そして、これは忘れがちですが、

体だけではなく、心も健康である必要があります。

心が健康じゃないとパーフェクトな美を手に入れることは到底できません。

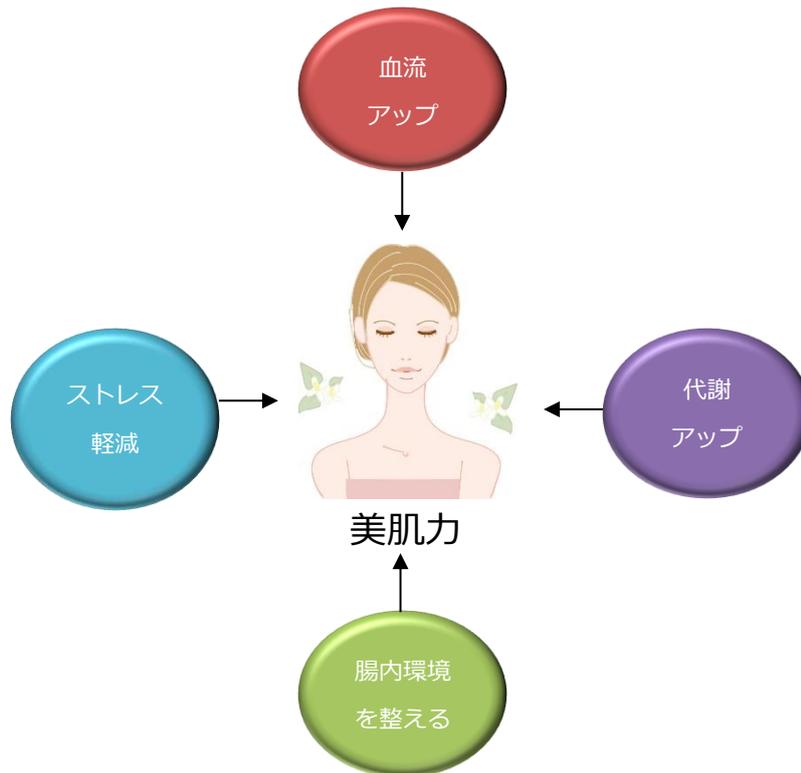
では、そのために何をやればいいのか？

答えは簡単。

以下の4つを徹底的に実行していけばいいのです。

この4つをトータルでバランスよく実行していく事で
見た目年齢を10歳以上若くすることは簡単です。

1. 血流改善 2. 代謝アップ 3. 腸内環境を整える 4. ストレス軽減



これらのメソッドは、実は美肌だけじゃなく、健康的な身体も手に入ります。

コツコツと実行すれば、**数年後には大きな差** になります。

変化していく自分自身を楽しみに、ぜひ実行してみてくださいね。

Chapter.1 血流アップ

肌のくすみにシミ、しわ、たるみ…。

「最近、肌の調子が悪いなあ」



・・・と感じていませんか？

美肌対策はキチンとやっているのに
お肌の調子がなかなか改善しないという事は、
それは **血行不良が原因** かもしれません。

血行不良は、肌の老化の大きな原因なのです…。

外側からだけではなく、内側からもアプローチして、
美肌女性を目指しましょう。

1. 湯船に入らないと、どうなる…？

お風呂タイムに湯船に入らないと、身体はどうなるのでしょうか？

「筋肉に蓄積された老廃物がたまり、疲れが取れない」
「むくみも取れず、次の朝、パンパンに」
「体内の乳酸とアンモニアがたまり、体臭の原因に」
…なんてことが起きてしまいます。



疲れやむくみを取り、体臭を減少させるためにも、
1日の終わりには絶対にお風呂に入りたいところですね。
昼の時間帯に滞ってしまった血行をスムーズにして、
心地よい眠りに就きましょう。

ポイントは、“こり”を感じる部分を中心にちょっと熱めのシャワーを浴びせ、次に20℃前後の冷たいシャワーをかけます。

これを何度か繰り返し、最後はお風呂に首まで使って温まりましょう。

こうすることで、血管の柔軟性が増して血行が良くなります。

たまには銭湯やスパ等の大きなお風呂に入るといいですよ♪

たっぷりの湯圧がかかり、全身マッサージの効果があるので、とてもスッキリします！

おススメとして、お風呂に日本酒（酒粕でもOK）をいれると、格段にお肌の血行が良くなりますので、是非試してみてくださいね。

2. コーヒーより 美肌のためには やっぱりコレ！

ちょっとした休憩タイムにコーヒーを飲む人も多いと思いますが、美肌のためには「生姜はちみつ紅茶」をおすすめします。「生姜」「紅茶」が、血行を促進させ、さらに「はちみつ」には美肌にうれしい成分がたっぷり入っています。

「生姜」

生姜にはジンゲロールという成分が含まれており、ジンゲロールは血液をサラサラにして、血行を促進するという効果があります。

「紅茶」

茶葉の発酵具合が高くなるほど身体を温める作用があるとされていますが、茶葉を完全発酵させて作られる紅茶は、身体を温める効果があります。

「はちみつ」

ハチミツに含まれている成分は、お肌に良い成分が約 190 種類も含まれています。ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン B6、鉄分、カリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、葉酸などのビタミン類、ミネラル類。さらに、たんぱく質、アミノ酸、酵素などお肌にいい成分ばかり。ビタミン B 群が豊富なので、肌荒れにも効果的です。豊富なビタミン C も含まれているため、シミの改善にも役立ちます。

おススメは、生姜をみじん切りにして密閉容器に入れ、そこに はちみつを加えて「生姜のはちみつ漬け」を作ります。「生姜はちみつ紅茶」を飲む時は、この「生姜のはちみつ漬け」を大さじ 1 杯程度、カップに入れお湯をそそぎ、紅茶パックを入れれば、とっても美味しい「生姜はちみつ紅茶」が出来あがります♪



3. “うそ笑い”でも、立派な効果あり！

笑顔には、たくさんの効果があります。

- 笑顔は、顔の表情を作る筋肉をすべて使うので、顔を引き締める効果があります。
- 笑顔は顔のたるみを予防するエクササイズにもなります。
- 笑顔は、酸素をたくさん取り入れるので、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

ある実験で、被験者の手に、いきなり虫を乗せたところ・・・
血行は乱れ、血流が悪くなったそうです。

ところが…

ここで無理矢理、笑顔を作ったところ、
血行がすぐに回復し、血流は正常に戻ったのだそうです。

心はどうあれ、うそでも笑っていれば血流がよくなるんですね。

笑顔でいて損をすることはありません。

笑いたくなくても、笑顔を作って、
素敵な笑顔の練習をすれば、
今以上に素敵な女性になるのは
間違い無しです！



4. 「家事」があなたを美しくする。

全身の血行を良くするために大切なのは適度な運動。
でも、「さあ運動するぞ！」と意気込んでも、続かない人が多いのではないのでしょうか…？
そういう場合は、家事に精を出してみてもいいですか？



厚生労働省では、「健康づくりのための運動指針」という指針を出して、理想的な運動量を示しています。

そこで基準になっているのが、「1 エクササイズ」という単位。
厚生労働省では1週間あたりで23エクササイズの活動量を推奨しています。
※エクササイズは、身体活動の強度を示す「メッツ」と、運動量（時間）の乗算で求められます。

この基準を元に家事の運動量を見てみると…

掃除機かけ（20分）	1.2 エクササイズ
モップがけ（20分）	1.2 エクササイズ
庭の草むしり（20分）	1.6 エクササイズ
お風呂掃除（10分）	0.6 エクササイズ
アイロンがけ（10分）	0.4 エクササイズ
洗濯物片付け（10分）	0.4 エクササイズ
皿洗い（10分）	0.4 エクササイズ
料理（60分）	2 エクササイズ
子供と活発に遊ぶ（30分）	2 エクササイズ

いかがでしょう？ 1日あたり3.3エクササイズやればOKなので、家事をちょっと頑張れば、かなり目標に近づけますよね。

ちょっとした動きでも、筋肉を使えば、自ずと動脈もマッサージされて血行が促進されます。
家事はめんどくさいな～等と思わず、自分自身のためにも、ちょっと意識して動いてみてくださいね。

5. たった 20 秒で OK！ブルブル体操がすごい！

女性の場合、冷えは年齢に関係なく起こります。

これは自律神経のバランスが崩れ、血流が悪くなり、さらに過緊張で筋肉が硬くなっていることが多いため起きてしまいます。

こんな時は、手足の末端まで張り巡らされた毛細血管やリンパの流れを良くするために簡単にできる体操があります。これを 20 秒程度やれば、ジワ〜っと温かくなります！

<手足ぶるぶる体操のやり方>

あおむけになり、肩の力を抜き、両手足を持ち上げて、

ぶるぶると振るだけ。20 秒程度振りましょう。

簡単なので、できるだけ毎日行うことをおすすめします。



6. 飲む美容液「甘酒」 ぜひ作ってみて！

甘酒と聞くと、お正月に初詣で飲んだり、桃の節句に雛あられと一緒に飲むという方が多いと思いますが、俳句の世界では、甘酒は夏の季語で、昔から夏バテ防止のために飲まれていました。

甘酒に含まれるたんぱく質を分解してできる物質ペプチドは、血管を拡張させて**血行を促す効果**があり、**血圧の上昇を抑える効果**もあります。また、**血栓ができるのを防ぐ効果**や、**糖尿病の予防効果**も大きいとされています。さらに甘酒には、皮膚や粘膜を健やかに保ち、血行をよくするナイアシン、それを吸収するために必要とされる**ビタミン B2 も豊富**に含まれています。ビタミン B2 そのものも細胞の再生やエネルギーの代謝を促し、健康な皮膚や髪、爪をつくるために欠かせない美肌成分です。

甘酒は、とても簡単に作れるので、作ってみてはいかがでしょうか？
砂糖を入れない米麹から作る甘酒をおススメします。

<甘酒の作り方>

もち米（お米でも OK） ……1 合

乾燥米麹 ……200g

水 ……400cc

- ① お米 1 合を 400cc の水で炊きます。
- ② 炊き上がったお米と米麹 200g をヨーグルトメーカーに入れ、
水 1 カップ位加えて混ぜ、温度を 60 度まで下げます。
※熱すぎると、酵素が死滅してうまく発酵しません（甘くなりません）。
- ③ ヨーグルトメーカーで、60 度、8～10 時間にセットします。
- ④ 途中、2 回程度かき混ぜます。
- ⑤ 甘くなったら出来上がり！

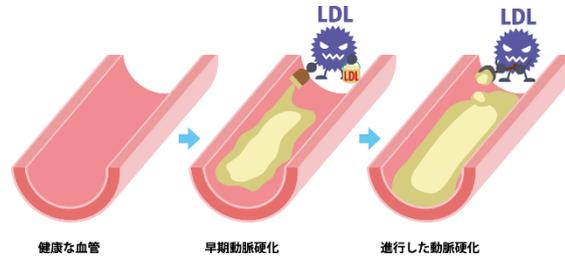


7. 血液ドロドロ人は、全体の70%も！？

血行促進させるのも、血液がドロドロでは意味がありません。

血液がドロドロになる原因としては、

- 脂肪の多い食事／過食
- 加齢による老化
- 睡眠不足
- ストレス
- 便秘
- 喫煙
- 過度な飲酒



など、挙げ始めたらキリがないくらい様々な原因が挙げられます。なんとサラサラ血の人は**全体の約3割程度しかいないそうです**。でも血液ドロドロは食べ物によってかなり改善されます。

血液サラサラになる食べ物とは「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」。これら血液さらさら食べ物を積極的に摂ることによって血流はみるみる改善の方向へ進み、約2週間で改善されると言われています。

「オ」・・・お茶

お茶の渋みの成分のカテキンが血液サラサラにします。

「サ」・・・魚

青魚には血液をサラサラにする EPA や DHA が豊富に含まれています。

「カ」・・・海藻

水溶性の食物繊維が、血中コレステロール値を下げる働きをします。

「ナ」・・・納豆

納豆に含まれているナットウキナーゼが血液の血栓を溶かします。

「ス」・・・酢

酢は血流をよくすることで血栓ができにくくなり動脈硬化を予防できます。

「キ」・・・キノコ

食物繊維がコレステロール値や血圧を下げ、血液をサラサラにします。

「ヤ」・・・野菜

野菜に含まれるピラジンという成分が血行を良くします。

「ネ」・・・ネギ類

ネギは滋養強壮とともに血行を良くし、血栓を予防します。

8. 顔を良くしたいなら、厚化粧よりコレ！

耳には全身を調整するツボがたくさん集まっています。

耳をマッサージすることは、全身の血行促進につながるため、顔を良くしたいときや体を温めたい時や、体の不調を改善したいときなどに、とても効果的です。

またリンパの流れもよくなるので、体の老廃物が排出されやすくなり、体が若々しくなり、美肌効果はもちろん、バストアップやヒップアップなどにも効果があるそうですよ。

血行が悪くなると耳が硬くなってくるので、日々チェックをしてみてくださいね。

<耳ヨガのやり方>

- (1) 深呼吸しながら耳を引っ張ります。
- (2) そのまま 3~5 秒くらいかけて息を吐ききります。
- (3) 引っ張る場所は耳の上部、中心、下部。
固くてコリコリしている部分を探して引っ張りましょう。
順番はなく好きなところからで OK です。
※折り曲げたり、ねじったりも自由にやって OK です。
※時間は、1 分程度で OK です。

いつでもどこでも出来る耳ヨガ。

ぜひ毎日続けてみてはいかがですか？

9. それでもまだあなたは、白米を食べ続けますか？

ずばり！ 玄米には血液の流れを良くしてくれる
「食物繊維」、「フィチン酸」、「ビタミンE」が多く含まれます！

「食物繊維」

コレステロールの排除、改善、調整をします。
コレステロール値が下がるので血液の流れが良くなります。

「フィチン酸」

強力な抗酸化パワーがあり、血中コレステロールや
中性脂肪を低下させるので、血液の流れが良くなります。

「ビタミンE」

若返りのビタミンと言われ、赤血球膜の表面を柔らかくし 維持させるため血液の流れが良
くなります。 また、ビタミンEの抗酸化作用が悪玉コレステロールの酸化を 防止して、
血管の壁にくっつかないようにするので 血管内を狭くしません。

また、玄米はよく噛むため、よく噛むことにより、
顔の血行も促進させるのです！
玄米は水に浸ければ芽がでる生きたお米です。
生命力があることで、弱った体を健康的に立て直して
くれるのです。



ぜひ白米を玄米に変えてみてはいかがでしょうか？

10. 「寝足湯」で、血液を全身に巡らせよう！

足湯は、足の血管が温められ、この温かい血液が全身を巡ることで、全身が温かくなります。また心臓や肺に負担をかけずに済み、副交感神経を活発にさせてリラックスすることができます。

さらに、寝た姿勢で足湯を行うと、椅子に座った状態での足湯よりも、血液が全身に巡りやすくなるのでリラックス度が深くなります。

また足の臭いが気になる方は、
臭いを消す効果や菌の増殖を抑える効果がある緑茶を是非入れてみて。

ゆっくり足を浸してあげるとさらに効果的。
ゆっくりつけることでじわじわと足の汚れが浮き上がり臭いが取れます。

<緑茶足湯のやり方>

- ① 緑茶のティーバッグを 2 つ用意し、少量の熱めのお湯に 10 分ほどつけて取り出します。
- ② ①を足湯の桶の中に入れ、約 30 分ほど足を浸します。

お湯の温度は 42 度ぐらいにして、
冷めるようであれば温かいお湯を足し、温度をキープします。

お湯から足を出した後は、すぐに水分を拭いてくださいね。
濡れたまま外気に触れると熱が奪われ逆に冷えてしまいます。

Chapter.2 腸内環境改善

「肌は腸を映す鏡」とも言われるほど、腸内環境と肌はとても密接な関係。腸の中がきれいになればおのずと肌もキレイになります。

肌の老化も、腸年齢によって決まります。腸年齢が老けている人は、肌トラブルが多く、逆に腸年齢が若い人は、肌ツヤもいいといえます。つまり「美腸」＝「美肌」なのです。

便秘で腸内環境が悪い人は、血液中に腸内の腐敗物質が流れ出しているため、肌荒れ、吹き出物、アレルギー性皮膚炎、毛穴の黒ずみなど、肌トラブルの温床となります。それでは皮膚の上からどんな薬や化粧品を塗っても効果はありませんね…。

お通じが毎日あるかないかが、美肌の鍵を握っているため、ぜひ「腸内環境を整える」という事を意識してやってみてくださいね。



1. 奇跡の免疫力アップ食品？ 「豆乳ヨーグルト」

その効能から「奇跡の食品」とも呼ばれている“豆乳ヨーグルト”。

腸内環境を改善するには、ヨーグルトがいいと聞きますが、牛乳で作られた乳製品は、日本人の体質的に合わない人が多いのも事実です。日本人には牛乳を消化する酵素が体内に備わっていない為に飲むとお腹を壊す人が多くいるらしいのです。

お医者さんの中にはヨーグルトを常に食べていると腸の状態が悪くなる！という人もいますようです。

そこで、牛乳に代わるヨーグルトとして、豆乳を使ってみてはいかがでしょうか。

家で簡単に自家製豆乳ヨーグルトは作れます。

1. 容器に玄米を洗わずに 0.3 カップほど投入
2. 豆乳を 750ml 程度入れる
3. 泡を立てずにゆっくりぐるぐる混ぜ込む
4. 表面の泡たちをすくって取り除く
5. ヨーグルトメーカーを 36℃で 9 時間設定で保温
6. 完成
7. 完食したら、7 回目までは継ぎ足してヨーグルトが作れます♪



豆乳ヨーグルト”は玄米と豆乳で作るため、植物性の乳酸菌がその成分です。植物性乳酸菌は、動物性乳酸菌よりも生命力が強いため、胃酸にも強く、私たちの腸まで生き活きとした状態で届いてくれるのです。一説には動物性の 10 倍も腸内環境を整える働きがあるといわれているそうですよ。

ぜひ豆乳ヨーグルトを摂り入れて美肌を手に入れてください♪

2. 「腸冷え女子」が急増中！簡単に腸を温められる方法とは？

腸内環境を整えるためには、「腸冷え」を解消することも重要なポイントです。

冷たいものを摂取することが原因の一つとなり、腸が冷える“腸冷え”という症状が、女性を中心に急増しています。この腸冷えは、身体や内臓が冷えてストレスがかかることで、副交感神経の働きが鈍くなり、腸の働きを低下させてしまうのです。

腸が冷えると、肌にも悪いし痩せにくくなるし、いいことはありません。

そこで！簡単に腸を温められる**白湯**を飲みましょう！

白湯は胃腸にやさしく、体の中からあたためてくれます。白湯を摂取すると、内臓が温められ、血流がよくなり、新陳代謝もアップします。腸が温められるので、腸内環境が整い便秘の改善の効果も期待できます。さらに利尿作用もあるので、体の毒素を外に排出もしてくれるというデトックス効果も。また、白湯によって体が温められることで、体温が上がり、結果、免疫力も向上し病気をしにくくなるという効果も期待できるのです。

飲むタイミングは、朝起きぬけと夜寝る前が効果的。

マグカップ1杯ほどの白湯をゆっくり飲むことで、

ゆっくりと胃腸の働きも活発になり、代謝もアップします。



3. 「5日間肉食」にすると腸内環境ってどうなるの？

ある人が「5日間肉食で腸内環境がどうなるか？」という実験をしました。

すると、善玉菌の代表と言われる腸内のビフィズス菌の変化を検査した結果、たった5日間で約74%も減少したという結果が出ました。

その原因は、「腸内で悪玉菌が増殖して腸内環境を悪化させている」ということ。

何千年も穀物や菜食中心の生活を送ってきた日本人の腸は、古くから肉食を続けてきた欧米人の腸（短く硬い）と異なり、長くて弾力性があるので、日本人の腸は肉の消化に適する状態にならず、必要以上にお肉を取ると不調が出てくるのです。

悪玉菌の中でも、ある種の菌は、腸内で腐敗・発酵することによって有害物質を発生させたり、臭いのもとになる物質を発生させます。腸で発生した有害物質は血液を通して全身を巡り、全身のさまざまな臓器に影響を与えることもわかってきました。こわいですね…。

お肉は美味しいですが、腸内環境を悪くしないためにも、お肉を食べた時は、意識して野菜をたくさん食べましょう。



4. その便秘、もしかしたら腸の老化が原因かも？

最近、便が臭くなったなあ〜とか、便秘ぎみだな〜という人、
もしかしたら、腸の老化が原因かもしれません。

腸年齢は、腸内細菌の状態で決まります。

善玉菌が腸内に沢山いると腸を若返らせることができます

腸年齢の若い人の食生活を調べてみたところ、

1日に多くの発酵食品を食べている人が多いそうです。

<発酵食品>

- ヨーグルト ●漬物 ●キムチ ●甘酒 ●ぬか漬け ●納豆 ●味噌
- チーズ ●塩辛 ●鰹節 ●ピクルス

発酵食品には、多くの乳酸菌が含まれているため、善玉菌を増やし腸内環境を改善します。

乳酸菌との相性は人によっても異なるので、多種類の発酵食品を食べたほうが自分の体質に合う菌に出会いやすい上、各種乳酸菌が相互的に働いて効果が出やすくなって効果的です。

善玉菌を効果的に増やすためにも、1日に3種類以上の発酵食品、納豆・ヨーグルト・漬物などをとりましょう



5. 硬いお腹、どんどん宿便が溜まっている証拠かも？！

自分のお腹を指でぐっと押してみてください。

奥の方に硬い部分がありませんか？

実は、腸は冷えなどが原因で硬くなります。硬くなっているということは腸の活動が悪くなっているということ。どんどん宿便や老廃物が溜まっていきます。



これをマッサージで柔らかくほぐすと、腸の活動を活発化させて、身体の中に溜まっていたものを排出できます。腸を揉むことで溜まっていたものが排出されると、腸の中がきれいになれば肌もキレイになります。

基本のマッサージのやり方は次の通り。座って骨盤を立てた状態、または仰向けのどちらでもOK。お風呂に入りながら体が温まった状態でやるとより効果的です。

<腸もみマッサージ>

1. お腹を指で触って硬い部分を探す
2. お腹の力を抜き、息を吐きながら押す
3. 指先を動かしてもみほぐす

内臓に直接働きかける方法なので、食後 30 分以内やお酒を飲んだとき、妊娠中や生理中は避けた方が良さそうです。

6. スルッと快便！オリーブオイルの効果がすごい！

オリーブオイルは美味しく食べられるだけではなく、コレステロールの抑制や便秘解消、美肌効果といった優れた作用を持っています。

オリーブオイルに含まれているオレイン酸は排便を促す効果があります。オレイン酸含有量が多いオリーブオイルを短時間で、30 ミリリットルほど摂取することで、成分が大腸まで届き、便を柔らかくして腸を刺激するので、スムーズな排便が期待できます。

また、オレイン酸は、大腸の中に油膜を作って、便を詰まるのを防ぎます。この油膜の効果により、滞留期間が長く水分が少なくなった硬い便でもスムーズに排便できるようになります。

さらに、血中コレステロール中の悪玉コレステロールを減らす作用もあると言われています。

また白湯に、オリーブオイルを入れて飲むと、便秘の解消にも役立ちます。

飲み方は、白湯にオリーブオイルをティースプーン 1 杯程度加えるだけ。

寝起きは、とくに体温が下がっていますから、朝飲むと効果的です。

サラダのドレッシングとして使ったり、

最近ではスムージーに入れたりする人もいます。

ぜひあなたも試してみてくださいは？



7. 快便のための筋肉を鍛えよう！

腸内環境を改善するためには食事が重要ですが、それだけでは片手落ち。便秘になる原因を考えてみても、偏った食事、運動不足、ストレスなどがあげられます。

お通じを促す腸のぜんどう運動は1日に1~2回起こりますが、ストレスなどで自律神経が乱れると腸の働きが悪くなります。

また運動不足は大腸の筋力低下につながり、大便を押し出す力が弱まります。快便にはインナーマッスルと呼ばれる腸腰筋（ちょうようきん：大腸と骨盤の間の筋肉）が働きますが、この筋肉を意識して鍛えると快便につながります。

適度な運動で腸腰筋を鍛えらしたら、ウォーキングがオススメです。

1日9000歩（約1時間半）を目安にウォーキング習慣をつけましょう。

ただし、多くの人は何も意識しないで歩くと、筋肉を大きく使わないで歩こうとしてしまいますので、脚を根元から振り出す事が重要になります。

脚の付け根が10cmくらい上になったとイメージして、ファッションモデルにでもなったようなつもりでヒザを伸ばして脚をダイナミックに動かしながら歩くようにしてください。

また、電車に乗らずに歩く、エレベータでなく階段を使う、家事を機敏にするといったことを意識するだけでも便秘解消につながりますよ。



8. 超簡単！今すぐ出来る毒素排出には「足裏マッサージ」

腸内環境を良くするためには、とにかく体の毒素を排出しなければなりません。

体の毒素を排出するのに効果的なのが、足裏マッサージ。

足の裏には排泄に関するツボが集中しています。

そのツボを刺激することで体の中の老廃物を体外に出すように促すことができます。

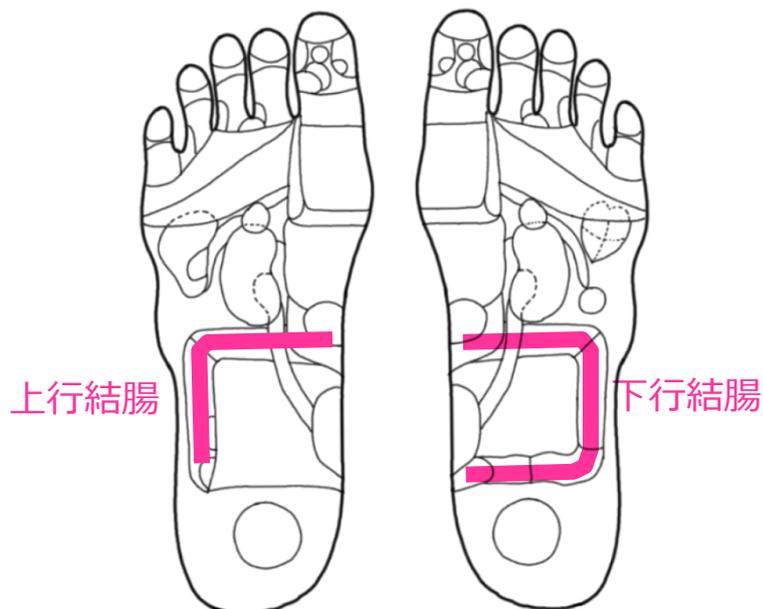
ツボは両足にありますが、ツボ部分を押し流すように刺激してみましょう。

便秘の人は、左足の裏にある**下行結腸**の反射区のあたりが硬いので、

そこを集中的に押しましょう。

そこをマッサージすると、硬いのがほぐれ、

腸がゴボゴボと動き始めるのを感じる人も多いですよ。



9. 「2種類」の食物繊維をバランスよく食べよう！

腸内環境を良くするために、食物繊維を摂りましょう！ということは、皆様よくご存知のことかと思いますが、食物繊維にも、水溶性の食物繊維と、不溶性の食物繊維があることをご存知でしたか？

水溶性と不溶性、それぞれ効能が違うので、バランスよく摂りましょう。

理想の割合は、不溶性：水溶性＝2：1 とされています。

【不溶性食物繊維】

水に溶けにくい繊維質で、水分を保持し、便のかさを増やして排便を促す作用のほか、発ガン性物質などの腸内の有害物質を体外へと排出させる働きを持つとも言われています。

- ごぼう、ひじき、切り干し大根、大豆、玄米…等

【水溶性食物繊維】

ヌルヌルとした粘性と、保水性が高いのが特徴です。糖分の吸収速度をゆるやかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。さらに、脂肪の吸収を抑えたり血中コレステロール値を減少させる働きもあります

- 昆布、わかめ、めかぶ、もずく、こんにゃく、果物、里いも、モロヘイヤ、きのこ、オクラ…など



10. 便秘解消には「うつ伏せゴロゴロ」が効果的！

便秘には様々な原因があり、食生活の見直しが一番大事とされていますが、現代人に多いのが「筋力の低下」です。

便を排出する力が弱くなってませんか？

筋力が落ちると、

①腸の働きが鈍くなる →②便が腸内に長くとどまる →③便が硬くなる →④便秘になる

…ということになってしまい、ドンドン便秘を悪化させてしまいます。

でも「筋力を鍛えるなんて大変！」と思う方は多いはず。

そういう方はぜひ「うつ伏せしてゴロゴロ」してみてください。

まんべんなく小腸を刺激でき、大腸のぜん動運動も促してくれるので腸の若返りや便通改善につながるのだそうですよ。

<うつ伏せゴロゴロのやり方>

- 1日 10分うつ伏せに寝る
- うつ伏せになった時に、ゴロゴロ寝転がる動きを 5回以上行う

Chapter.3 代謝アップ

「ピチピチ、ツヤツヤした肌になりたい」

女性なら誰もが望むことですよね。

ピチピチ、ツヤツヤした肌にするためには、
どうすればよいのでしょうか・・・？

それは・・・お肌の代謝をアップさせること。

お肌が新しい細胞に生まれ変わる周期を
「ターンオーバー」といいますが、これは通常 28 日とされています。

ところが、40 歳を過ぎると、**約 1.5 倍の 40 日**とも言われています。

ターンオーバーが長いと、乾燥しやすくなり、
お肌が痛み、もちろん、化粧のノリも悪くなります。

トラブルをなくして美肌を維持するために、
身体の中から予防・改善をし、ターンオーバーの周期を正常にして、
いつまでも美しい肌をキープしましょう。



1. 自然治癒力を目覚めさせる「プチ断食」

断食は、一定期間食事を摂らないことで消化活動を休ませ、
身体を一旦リセットすることで、免疫力や抵抗力、自然治癒力を目覚めさせ、
身体を活性化して基礎代謝を高めることができます。

週末の体調の良い日を選んで、プチ断食を行なってはいかがでしょうか。

●金曜日《予備断食》

昼食から食事の量を少し減らし、夕食は半分程の量に減らします。胃に負担をかける消化に悪いものは避けてください。

【NG】 脂が多いもの、糖分が多いもの、アルコール、コーヒー、タバコ

●土曜日《本断食》

この日は一日食事を断ちます。水分はこまめに摂りましょう。野菜ジュース、フルーツジュースはOK。適度なストレッチやゆっくりするなど、空腹が気にならないようリラックスする事が大事です。

【NG】 激しい活動

●日曜日《回復食》

消化力が低下しているのでお粥を少しずつ摂取します。昼食、夕食も野菜中心で普段の食事の半分ほどの量に減らします。



2. 自分の全ての酵素を使い切った時が、寿命の尽きる時？！

代謝と酵素には深い関係があるのをご存じですか？

体内のすべての器官や組織を活発に働かせるのが酵素で、酵素は代謝に欠かせない存在です。

私たちの体の中には元々酵素が備わっていて、「消化酵素」と「代謝酵素」に分かれます。これらの酵素は人間が自ら作り出している酵素ですが、生きる為に酵素がどんどん使われ、やがて自分の全ての**酵素を使い切った時が寿命の尽きる時**とされています。

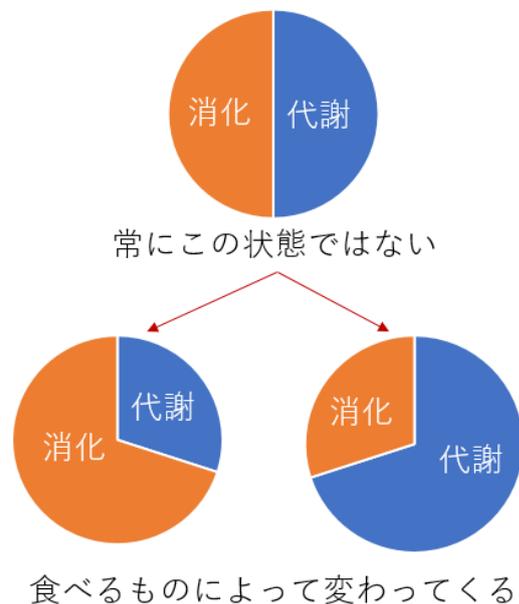
だからこそ、酵素を外から摂る必要があるのです。

生の野菜や果物にはたくさんの酵素が含まれています。

生の野菜や果物の酵素を丸ごと体内に摂り入れることで 体内の消化酵素をほとんど必要とせず食べ物を消化することができ、その分代謝酵素として毒素を排出したり、新陳代謝を促進したりすることが出来ます。

代謝機能が活発になると、「肌の調子が良い」、「体重が減った」、「疲れにくくなった」という変化が起こります。

毎日の食事、意識して生の野菜や果物を摂って代謝のよい健康な体をつくっていきましょう！！



3. 代謝アップといえば絶対「筋トレ」！

代謝アップといえば、誰もが知っている筋力トレーニング。

年をとってくると筋肉がやせ細ってきて、若い頃より基礎代謝量がドンドン減ってきます。

基礎代謝量を減らさないためにも筋トレは重要です。

女性の場合は、下記の簡単な筋トレを無理しない範囲で1ヶ月やってみましょう。

1セット5回~10回、1日15分程度でOKです。

●腕立て伏せ

ひざをついてもOKです

●腹筋上体おこし

ひざをまげておへそを見ながらゆっくりと起こしましょう。10度程度の角度でOKです。

●背筋運動

うつぶせで寝そべて10度程度の角度で起こしましょう。

●スクワット

両手を頭の後ろにして足の角度が90度になるまで腰を落として元に戻します。つらい人は、壁を利用してもOKです。



4. 様々な弊害を引き起こす「姿勢の悪さ」。あなたは大丈夫??

姿勢が美しいと、それだけで美しく見えますよね。

外見や印象は、姿勢の美しさに左右されます。姿勢が悪いと、疲れて見える、年齢よりも上に見える、表情が乏しい、声にハリがないなど、マイナスのイメージを与えてしまいがちです。

悪い姿勢はさまざまな弊害を引き起こします。

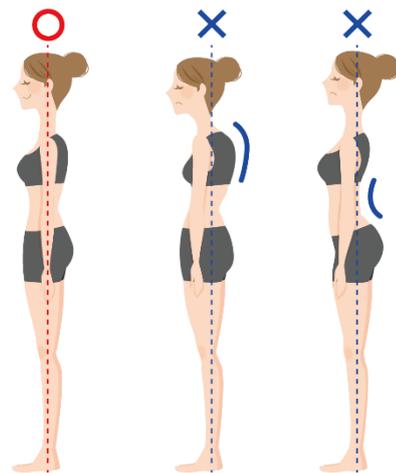
肩こり、腰痛、胃もたれ、便秘、冷え…など。

また悪い姿勢は心にも影響し、姿勢が悪いことで呼吸が浅くなり、心が不安定になりやすくなります。

背筋を伸ばすと、首と肩甲骨付近が刺激され、そこに密集する細胞（褐色脂肪細胞）が熱を生み出し、代謝がアップします。

また身体のゆがみも取れるので、身体が快調になります。

姿勢を良くすることで、見た目も若くなり、身体も快調になるので、意識して姿勢を良くして、「ハッ」と振り返られるような女性を目指しましょう♪



5. 「ラジオ体操」の驚くべき効果

ラジオ体操は、誰もが出来る体操だと思いますが、きちんとした動きをマスターすれば、

- ①有酸素運動
- ②筋トレ
- ③ストレッチ
- ④バランス運動

この4つの効果を同時に得ることができる万能体操だということをご存知ですか？

時間は、たった3分10秒なのに、
400種類以上ある全身の筋肉をまんべんなく動かすという、
ラジオ体操は驚くほど完成度の高い究極のエクササイズ。

特に体熱の産生や姿勢の保持などに重要な役割をする、“骨格筋”の筋力をUPさせます。
骨格筋は体重の40%を占める最も多い組織なので、意識的に動かすことで、
心臓から全身に血液を送り出す筋ポンプ作用が活発になり、
血行促進、代謝UPにつながるのです。

ラジオ体操を3分やるだけで、脂肪が燃えて、
二の腕が引き締まり、美肌美脚を実現し、
姿勢が良くなり、肩こり・腰痛が改善され、便秘改善、目覚めが良くなり、イライラしなくなる…なんて、素晴らしいですね。



6. 「自分に必要な水分量」を、あなたは知っていますか？

人間のカラダの約 70%は水分です。

水分が不足すると身体に老廃物がたまり、脂肪分解も遅くなり、便秘もしやすくなるなど、代謝に悪影響を及ぼします。

よく「1日に1.5~2リットルの水分をとりましょう」と言われたりしますが、カラダの大きさによって必要な水分量は変わってきます。

毎日「体重(kg)×40cc」を目安に水分をとるといいそうですよ。

例えば、体重 60kg の人なら、

60 kg×40 cc= 2400 ccで、「2.4 リットル」の水分が必要です。

結構な量、必要ですよ。

またお茶やコーヒーで、1日の水分を取る人は、肌が黄色かったり、茶色く濁る傾向が強いそうです。1日に必要な水分を水で補給すると、肌色がにごりのない透明感のある美しい色になるかもしれませんね。

飲むときは、常温で一気に飲まず、一口ずつ数回に分けて飲むことでカラダに吸収されやすいので、水は小分けにして少しずつ飲みましょう。



7. 一番手軽に代謝をあげる方法は？

あなたは、食事をよく噛んで食べてますか？

実はよく噛むことは、一番手軽に代謝を上げる方法なのです。

厚生労働省や日本咀嚼学会では「**1口30回**」を推奨しています。

このよく噛むことは、代謝アップによる**ダイエット効果**の他にも、**ほうれい線対策**にもなります。

よく噛むことは、顔の筋肉を使うため、たるみや、ほうれい線が薄くなるのです。

また、よく噛むことで、消化吸収器官の内臓への負担が少なくなり、冷え対策にもなるんだとか！

忙しい毎日、ついつい早食いになってしまうかもしれませんが、

食事の時は、ゆっくりとよく噛んで食べましょう。



8. 新陳代謝を 20 倍増加させる香辛料とは？

手っ取り早く新陳代謝を上げるために有効なのは、料理に香辛料を加えること。

香辛料の中でもシナモンは効果が高く、アメリカ農業研究事業団によると、シナモンは**新陳代謝を 20 倍増加させるスパイスのひとつ**としています。

シナモン（肉桂）は、アップルパイなどのお菓子やお料理のスパイスとしてよく使われていますが、古くから漢方薬として、下痢、リウマチ、月経異常などの治療に使用されています。

また、最近の2型糖尿病患者を対象とした研究によると、血糖やコレステロール、中性脂肪を下げる作用があるという 研究結果も報告されています。

ただし、シナモンの摂取量としては、あまり多く摂り過ぎても NG。
一日ティースプーン 4 分の 1 から 1 杯分で OK です。

朝食に、トーストした全粒パンにハチミツとシナモンをのせてシナモントーストにしたり、シリアルやコーヒーに シナモンを入れたりしてみても、ぜひあなたも、シナモンを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



9. 朝食こそ代謝アップの肝

忙しかったりすると、朝食をとらないとか、とりたくないという方も多く見受けられますが、朝食をとることは、身体を活発にし、新陳代謝を活発にするので、とても大切な事です。

朝食を食べない人はきちんと食べる人に比べ、**4.5 倍も肥満になる確率が高くなった**との報告もあります。オートミールや玄米など腹持ちのいいものに卵料理などのたんぱく質を加えるなど、しっかりと朝食を摂りましょう。

ただし、自分のライフスタイル上、昼食や夕食を会食や飲み会などで多く食べる機会が多かったりする場合は、しっかりした朝食をとると、どうしても一日の摂取カロリーが多くなってしまいます。そんな人は果物や野菜ジュース、ゆで卵など、手軽に低カロリー、だけど栄養のあるものを食べるといいですね。

代謝を上げるに越したことはないけれど、1日のトータルの摂取カロリーが増えてしまっただけは元木阿弥です。1日の摂取カロリーを考えながら食べましょう。

朝 **250kcal 程度の軽食**を摂るだけで、十分、**新陳代謝を高めることができる**そうですよ。

コーヒーで目覚めるだけでなく、

シリアルバーのようなものでもいいので、少し朝ごはんを食べてみてはいかがでしょうか？



10. 「汗のニオイが臭い」という人は要注意！

ほとんどの人が運動不足やエアコンに頼る生活で、汗腺機能の低下や汗腺の休眠で、「悪い汗」をかいています。実は、この「悪い汗」のせいで代謝に悪影響を与えているということを知っていますか？

「悪い汗」というのは、**代謝に必要なミネラルが失われる汗のこと**。
代謝を行う為に欠かせないミネラルが、「悪い汗」で失われてしまうと、十分な代謝ができなくなってしまうのです。

あなたは「悪い汗」をかいていませんか？

下記 1 項目でも該当するものがあれば、悪い汗をかいている可能性があります。

- 汗がベトベトとしている
- 大粒の汗をドツとかくことがある
- 汗をなめるとしょっぱい
- 汗のニオイが臭い
- 汗をかくと、疲れやすい

では、「良い汗」をかくためには
どうすればいいのでしょうか？

実は、お風呂の入り方を工夫するだけで汗腺機能や休眠汗腺が復活し、「良い汗」をかけるようになります。



<「良い汗」をかくための入浴法>

- ① 38～39℃のぬるめのお湯を浴槽の半分程度貯める
- ② 半身浴(みぞおち程度までつかる)で約 15～20 分程度入浴する。

Chapter4 ストレス解消

心と体はつながっていて、心の状態は、肌に現れるそう。

吹き出物やシワ、シミ、たるみといった肌トラブルを引き起こす原因にもなっています。

お肌はストレスによる症状が最も現われやすいパーツといわれています。

過剰なストレスを感じると、外からの刺激に対する免疫をつかさどる「ランゲルハンス細胞」の数が減少します。すると肌の免疫力が低下し、肌トラブルを起こしてしまうのです。

「ストレスのない生活」は難しいかもしれませんが、日々少しずつでもストレスを解放してあげましょう。



1. 浅くて短い呼吸は寿命が短くなる？！

「あ〜、イライラする〜」

「あ〜、ストレス溜まるわ〜」

と思った時は、背筋を伸ばして鼻から大きく息を吸い込み、吸った時の倍以上の時間をかけて口から息をゆっくりと吐き出してみましょう。



“息を吐く”という行為には、副交感神経を活性化させて、心身をリラックスさせる作用があります。これを繰り返していると、不思議なくらい本当に気持ち落ち着いてきます。

上司の一言にイラッときた時や、旦那さんの言葉にムカッときた時、ぜひ試してみてください！

ちなみに、すべての哺乳類は、一生の心拍数と呼吸数が同じなんだそうです。ねずみは数年でその数をこなしてしまうので早く死に、ゾウはゆっくりなので 100 年生きるそうです。

ということは、浅くて短い呼吸をしていると、それだけ寿命が短くなってしまうと考えると怖いですね…。これは、ゆっくりした深い呼吸は、アンチエイジングのためには欠かせないという事にもなりますね。

現代人は、パソコンやスマホばかりで、姿勢が悪く、背中が丸く、肩が前に出て、胸が広がらないので呼吸が浅く、早い人が増えているそうです。意識して深呼吸をするようにしてみてくださいね。

2. 気持ちに逆らわない「音」を聞こう

悲しいことが起きた時のストレスは大きいですが、その時の感情にあわせた音楽を聴いてみてください。

落ち込んでいるときは、その感情を否定せずに、脳を休ませてあげることが重要です。そのためには、落ち込んでいる気持ちに逆らわずに聴ける悲しい音楽が効果的。

その時の気持ちに合わせた音楽を聞くだけでもストレスの解消になりますが、初めはスローな曲を聴き、気分が回復してきたら次第に元気な曲に変えていくことで、落ち込みから少しずつ脱することができるという方法も効果的だといわれています。

音楽を聴く習慣が無い、あまり好きでないという場合は、自然音を聞くのがお勧めです。

あとは倍音(周波数が倍倍で含まれ、ひとつの音の中にさまざまな音が入っている)もおススメ。代表的なところでは、クリスタルボウル、風鈴といった音です。倍音のCDも出ているので、ぜひ聞いてみてください。

リラクゼーション効果を得るために音楽を聴く場合、1日30分から1時間程の時間集中して音楽を聴くのがおすすめです。



3. 「もくもく作業」は天然の抗鬱薬?!

「編み物や手芸がストレス解消になる」と実感している人も多いのではないのでしょうか。この手を止めずにもくもくと同じ動きを繰り返す行為は、ストレス解消以上に、鬱や不安、PTSD（心的外傷後ストレス障害）をも軽減する効果があるらしいのです。

神経心理学者によると、人間の脳は1度に一定量の情報しか処理できず、編み物など、1つの動きに従事していると、ほかのことを感じるだけの注意力が残っていないため、その活動以外のところにいた自分が“一時停止”状態になるのだそうです。

また、こうした「もくもく作業」事をやると、天然の抗鬱薬とも言われる、脳の報酬系に作用するドーパミンが放出されることもわかっています。鬱症状のある被験者 3500 人に編み物をしてもらったところ、実に 81%の人が「楽しい気持ちになった」と回答したそうです。

忙しい毎日を送っている女性は、何かと慌ただしく、神経をすり減らすことも多いでしょうが、隙間の時間を見つけて、自分の好きな「もくもく作業」をしてみてくださいはどうか？
編み物が出来ない・・・という方は、**野菜のみじん切り**をもくもくとやるのも良いみたいですよ。



4. いくつになっても「恋」をしよう！

ストレスを解消するためには、ドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリンの3つの神経伝達物質を分泌させることが効果的です。

その中でも「ドーパミン」を分泌させるのが「恋をする」ということ。

恋愛のドキドキを感じるとドーパミン（快感物質）を多く出します。

好きな相手がいる人はもちろん、いない人でも素敵な異性を目にするだけでドーパミンが出るそうです。

ということは、夢中になれる芸能人でも良いつてことですよ☆
スポーツ選手やアイドルを夢中に応援することは、とても良いことです。

また、いつも使っているPCの前や、携帯電話の待ち受けとか、よく目につくところに好きな芸能人の写真を置くと、とても効果的です。

大切なことは恋するように毎日を過ごすこと。

恋人がいてもそれがストレスになるような恋愛であれば逆効果。

「ドキドキする」「幸せ」と感じられることが、脳に心地良い刺激を与え、リラックスができるのです。

トキメキのある毎を送ることを
はじめてみませんか？



5. 「脳疲労」を解消しよう！

ストレスを感じる状態は、脳がつかれている状態であるとも言えます。

睡眠が慢性的に不足すると、ストレスが徐々にたまり、うつ病をはじめとする精神疾病や、不眠症などの睡眠障害を発症することにもつながります。

「嫌なことも寝たら忘れた」と言う人がいるように、睡眠を取ることで、疲れた脳を休ませることができると、睡眠は非常に効果的なストレス解消法です。

動物は睡眠によって体内のリズムを保っています。

睡眠によって心身の疲れを癒し、健康を維持しているのです。

仕事も家庭もと人生を精力的に生きようとすればするほど、残念ながらストレスを抱え、脳が疲労してしまう確率は上がってしまいます。

脳疲労のいちばんの解消法は何といても睡眠。

中途覚醒のない深く上質な眠りこそ、ストレスでヒートアップした脳をしっかりと癒してクールダウンしてくれます。

しっかり眠れるように、寝具などを見直してみるのもいいかもしれませんね♪



6. 1日10分だけ、頭をからっぽにしよう！

ヨガをしている時みたいに、心身が静まって頭の中が空白に近い状態、起きているのに何も考えていない＝「脳内空白」の時間を1日10分間、ぜひ作ってみてください。

この脳内空白の時間をつくるのが、ストレスから開放され心もカラダもお肌もパワーアップします。

神経を作る細胞とお肌を作る細胞は、同じものからできているため頭をからっぽにして神経がリラックスすると、お肌の血行もよくなり、美肌になるそうですよ♪

頭をからっぽにするのは、なかなかやってみると難しいですが慣れてくると、まるで森の中にいるように、気持ちがスッキリしてきますので、ぜひやってみてくださいね。

「なかなか頭を空っぽにできない！」という方は、自分の呼吸に意識を集中するといいそうですよ♪



7. 愚痴・悪口を言わない

毎日イライラする事ばかりで何にも良い事なんかないって不平不満ばかり言っていませんか？
実はそれが、老け顔が加速する原因なんです。。

例えば、いつも怒りを抱えている人は
眉間に力が入りやすくなるので長年怒りを抱えていると眉間に刻まれてしまいます。

すぐ不満を言うとムっとした表情をしているとできやすいのが、ほうれい線。
心の中で言ってもそのへの字はどうしても表情に出てしまいます。

また人の悪口が多いと顔が歪んでしまいます。

人の悪口や愚痴を言う時、顔は非対称に動いてしまうのです。

いつもイライラしている人は、人を褒める事を意識してみてください。
「でも」「だって」「どうして」と反論したり、不平不満は言ったりせず、
笑顔を絶やさない事です。



8. 涙活

映画や小説などで涙を流すと、心がスッキリする感覚がありませんか？

このような感動した時の涙はとてもストレスに有効で、
脳生理学者の有田秀穂氏はこう語っています。

「目を潤すための涙やゴミが入ったときに出る涙とは違い、悲しいときや感動したときに流れる『情動の涙』には、高い抗ストレス効果があります。なかでも他者への共感から生まれる『感動の涙』を流すと、緊張、不安、敵意などのネガティブな気分が解消されることが実験からわかっています」

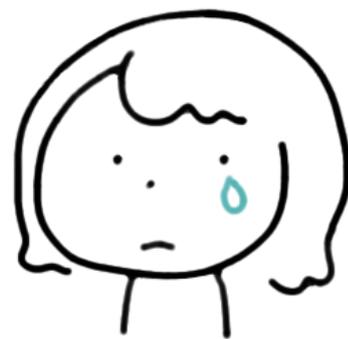
では感動の涙を流すコツは？

「部屋で映画を見たりする場合は、照明を暗くするなど、作品に集中できる環境をつくること。そして最低でも 15 分は作品世界に浸ってみましょう。なお感動が高まってきたら我慢せずに涙を流すこと。気分が中途半端に高まったまま涙を流さずに終わってしまうと、逆にストレスをため込んでしまう可能性もあります」

ストレスが溜まっている方は、感動する映画で、しっかり泣いてみましょう！

ただ、いつもは感動する作品でも、“泣きたいのに泣けない”
場合は、精神的疲弊が進んでいる証拠です。

うつ病などの可能性もあるので
早めに専門医などに相談しましょう。



9. ストレス解消にチーズを食べよう！

チーズには、カルシウムが豊富に含まれており、良質のタンパク資源で栄養的に非常に優れた食品です。

チーズは、乳酸菌および酵素の働きにより、たんぱく質はペプチドやアミノ酸に分解され、牛乳より消化しやすい特徴があります。

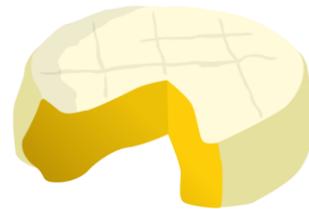
視覚機能を正常に保ち、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンA、さらに細胞の成長と再生を促し粘膜の保護に役立つビタミンB2を含み、健康な皮膚、髪、爪をつくり、口内炎の予防などのさまざまな効果があります。

日本人に特に足りない栄養素としてあげられるのが「カルシウム」。カルシウムが不足するとイライラする、といいますが、これはカルシウムが不足したことによりホルモンのバランスが崩れたことが原因になっていると考えられています。

チーズは他の食品に比べても、カルシウムの含有率が非常に高く、体内に吸収されやすい良質なものであるといわれており、イライラなどの精神的なストレスにも効果があることがわかっています。

一日に必要なカルシウムが600mlと言われていいますので、チーズを一切れ食べるだけで必要なカルシウムを補えます。

日常生活にチーズを取り入れ、ストレスに強い健康な体をつくりましょう。



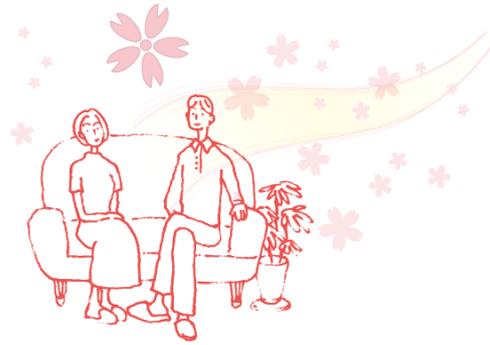
10. ゆとりを持った生活を

仕事ばかりに片寄った毎日を過ごしていると、心身にストレスや負担がかかり、仕事にも健康にも影響を与えかねません

暮らしの中で "ゆとり" をもつためには、

「何々をしなくちゃいけない」「何々でなければいけない」といったように、決めすぎると心に余裕がなくなってしまうがち。

一つのことには「とらわれない心」「自由な心」を持つようにすることが大切です。



時間、気持ち、体の疲労度合い…これらは無理をして自分が持っている許容範囲を広げられるものではありません。毎日せかせかと時間に追われたり、切迫した状態が続いたりすることは、ストレスを感じる大きな原因となります。

いつもイライラしていると、ストレスが溜まり、そこから自律神経の働きが悪くなり、腸や内臓の働きが悪くなってしまい、血行に影響し肌のトラブルや、腸のトラブルに発展していく、悪い場合は病気を引き起こすことだってあるのです。

また、イライラした状態が長時間継続すると、肝機能が低下していきます。

肝機能の低下は肌にも顕著に表れます。肝機能が低下してしまうと、これらが解毒されずに体内に蓄積してしまいます。爪や白目の色、肌の色が悪くなるだけでなく、シミ・くすみなどを作り出す原因を作ってしまうのです。

やはり心とお肌は繋がっているので、あまりイライラせずに毎日を過ごしたいものですね。

最後に

いかがでしたでしょうか？

美肌になるためには、身体の内側からキレイになって、健康になってはじめて、美肌は作られるのです。

健康でなければ、美肌は手に入りません。

だからこそ、あなたに「健康美人」になってほしいのです。

弊社では、10年先も今と変わらず美肌を保ってもらいたく、【10年先のあなたに贈る「究極の健康美人計画」】として、天然のラジウム鉱石の力を借りた商品を企画開発しています。ラジウム鉱石は、「ホルミシス効果」と「マイナスイオン効果」のダブルの効果で、あなたの身体を健康美人に導く、すばらしいパワーを持った薬石です。

▼ [「ホルミシス効果」とは](#)

▼ [ラジウム鉱石を使った商品はこちら](#)

あなたが「健康美人」になれるよう、私どもがお手伝いができたら幸いです。

株式会社セルビューティラボ



ホームページ：<http://cellbeauty.co.jp/>



<https://www.facebook.com/cell.beauty.0601/>