

太りやすい体質を痩せ体質へ変える 体質改善の全手順

■今回は・・・

食事制限なしで1年で18kg痩せた
東洋医学を用いた体質改善の手順を
スライド＋図解で公開します



太りやすい体質を痩せ体質へ変える 体質改善の全手順

大前提としてtomomiが
体質改善において重視していることは・・・

我慢や根性などの精神論ではなく
長期的に**継続**できることをすること

一時的に体重を落とすのではなく
身体の不調を改善することが**ダイエット成功の秘訣**



チャンネル登録者数5万人記念特別特典

1. 体質改善に重要な概念「東洋医学について」
2. 失敗しない体質別ダイエット
3. 消化の力について
4. 体質改善の4ステップ
5. 99%が間違っているダイエットの本質
6. 痩せ脳を作るマインド改善
7. 体質改善の完全ロードマップ

体質改善に重要な概念「東洋医学について」

■第1章

体質改善に重要な概念
「東洋医学について」の理解を深めましょう



体質改善に重要な概念「東洋医学について」

■東洋医学の種類

以下のように東洋医学にはいくつか種類があります。

- ・ 中国医学(中医学ともいいます)
- ・ アーユルヴェーダ(インド古典医学)
- ・ ユナニ医学(アラブ・イスラムの医学)

このうち、私の体質改善で使用的是のは
中医学とアーユルヴェーダです。



体質改善に重要な概念「東洋医学について」

■西洋医学（現代医学）との違い

西洋医学

木をみて、森をみず



「1本の木」を丁寧に観察して治療する

東洋医学

森をみて、木を治す

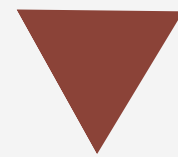


「木」と関係する水・光・土などを
含めた森全体の自然を整える

体質改善に重要な概念「東洋医学について」

■東洋医学の考え方

声の調子や顔色、体型などの**その人(木)**が持つ性質や生活習慣を把握し、**体(森)全体**を整える指導をするのが東洋医学！



「冷え性」「むくみ」「生理痛」など
「太る以外の症状」があるために太りやすくなっている。
「太る」からといって食事量を減らしても、
根本的な部分を改善できるわけではありません。



体質改善に重要な概念「東洋医学について」

■まずは心身の不調を改善しよう

ダイエットで悩む多くの方は「太った」こと以前に改善しなければいけない**不調**が多々あるのです。

「冷え」「むくみ」「疲れやすい」「怒りっぽい」「のぼせ」「ニキビ」
「食欲過剰」「食欲減退」「生理痛」「便秘」などなど・・・

あなたが複数の症状を持っている場合は、東洋医学のほうが圧倒的に向いており、改善する確率も高くなります。



失敗しない体質別ダイエット

失敗しない「体質別ダイエット」について

■第2章

東洋医学を用いた 体質別ダイエットに取り組みましょう



失敗しない「体質別ダイエット」について

■重要なポイント

ただ痩せるだけではなく、二度と太らない
痩せ体質を作っていきましょう

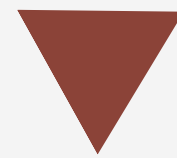
無謀な食事制限や、過剰な運動には注意が必要。
そのようなやり方では、一時的には痩せても
リバウンドして台無しになってしまいます。



失敗しない「体質別ダイエット」について

■体質改善で約束できる効果

確実に**痩せ体質**へ変わる



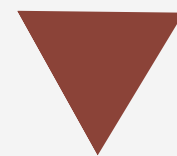
アーユルヴェーダと中医学を用いたダイエットでは
むやみに減量するのではなく、**体内の毒素**にアプローチします。

そのため、**心や身体が根本からきれいになる**のです！

失敗しない「体質別ダイエット」について

■いきなりですが質問です

あなたのダイエットがうまくいかない原因は何ですか？



それは「自分の体質」や「自分に合う食材」そして
「自分がなぜ太ってしまったのか」を知らないからです。

失敗しない「体質別ダイエット」について

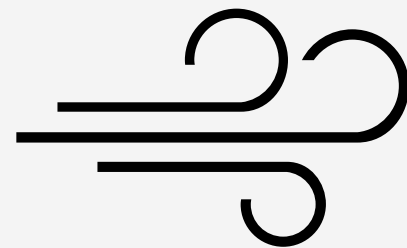
■もっと理解を深めていきましょう

この世界に存在する全てのものは、
「空」「風」「火」「水」「地」の5要素から成り、
全てがこれらのエネルギーの組み合わせでできていると考えます。

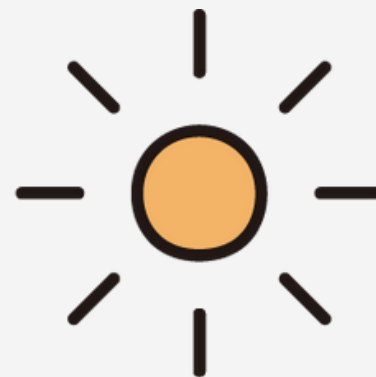
空



風



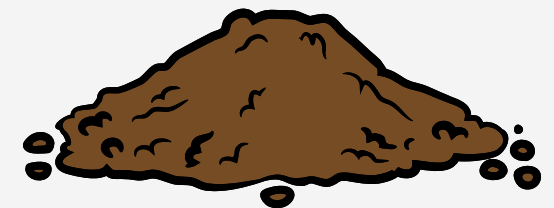
火



水



土



失敗しない「体質別ダイエット」について

その5要素の組み合わせから3つの体質に分けた
「ワータ」「ピッタ」「カパ」をドーシャ（体質）と言います

ワータ



ピッタ



カパ



失敗しない「体質別ダイエット」について

■自分の体質をチェックしてみよう

次のページであなたに当てはまるものにチェックしていきましょう
最もチェックが多かったタイプがあなたのドーシャ（体質）です！

できるだけ**幼少期からの自分の性向**を答えるようにすると、
より生まれ持ったドーシャ（体質）を知ることができますよ



失敗しない「体質別ダイエット」について

■ワータ体質

- ☐ 体型は細身で細長いシルエット
- ☐ 筋肉が少ない
- ☐ 面長
- ☐ 髪の毛が細い
- ☐ 目が小さい、または、唇が薄い
- ☐ 色白
- ☐ 乾燥肌
- ☐ 冷え性
- ☐ 低血圧
- ☐ 眠りが浅く、睡眠不足気味
- ☐ 腹部にガスが溜まり、おならが多い
- ☐ なんでもないときに心臓がドキドキする
- ☐ 腸の調子が悪く、交代で下痢と便秘になる、または便秘がちである
- ☐ 頭痛、腹痛、筋肉痛などの痛みや麻痺が起こりやすい
- ☐ 午後になると疲労感が強くなる

失敗しない「体質別ダイエット」について

■ピッタ体質

- ☐ 中肉中背の標準体型
- ☐ 輪郭は卵形
- ☐ 歯が黄色っぽい
- ☐ 体温が高い
- ☐ 顔や肌の色は赤みや黄みがある
- ☐ 抜け毛が多い
- ☐ 体力がない
- ☐ 汗っかき
- ☐ 充血しやすい
- ☐ 胸焼けしやすい
- ☐ 満腹になるまで大食いしてしまう
- ☐ 口の渴きが強い、または、口臭が強い
- ☐ 肌に赤い発疹ができる
- ☐ 冷たいものを飲み食いしてしまう
- ☐ 軟便気味で下痢をしやすい

失敗しない「体質別ダイエット」について

■カパ体質

- ☐ 骨太、または、比較的筋肉がある
- ☐ 脂肪を蓄えやすい
- ☐ 丸顔
- ☐ 歯が白く、歯並びがいい
- ☐ 髪の毛が太くて艶がある
- ☐ 目が大きい、または、唇が分厚い
- ☐ 皮膚は厚く、しっとりしている
- ☐ 体が重く手足がだるい
- ☐ むくみやすい
- ☐ 何事もおっくうである
- ☐ 食事を抜いても苦にならない
- ☐ 痰の出る咳が多い
- ☐ 8時間程度はぐっすりと眠ってしまう、
或いは、うつらうつらと居眠りしてしまう
- ☐ 湿気と寒さによって体調が悪くなる
- ☐ 口内に粘り気がある
- ☐ みみず腫れのような発疹ができやすい

失敗しない「体質別ダイエット」について

■さて、あなたのドーシャはどのタイプでしたか？

基本的な3つの体質の組み合わせから
複合体質も合わせると、以下の**7つの体質**に分けられます。

- ワータ体質
- ピッタ体質
- カパ体質
- ワータ・ピッタ体質
- ピッタ・カパ体質
- ワータ・カパ体質
- ワータ・ピッタ・カパ体質（全て同じくらい）

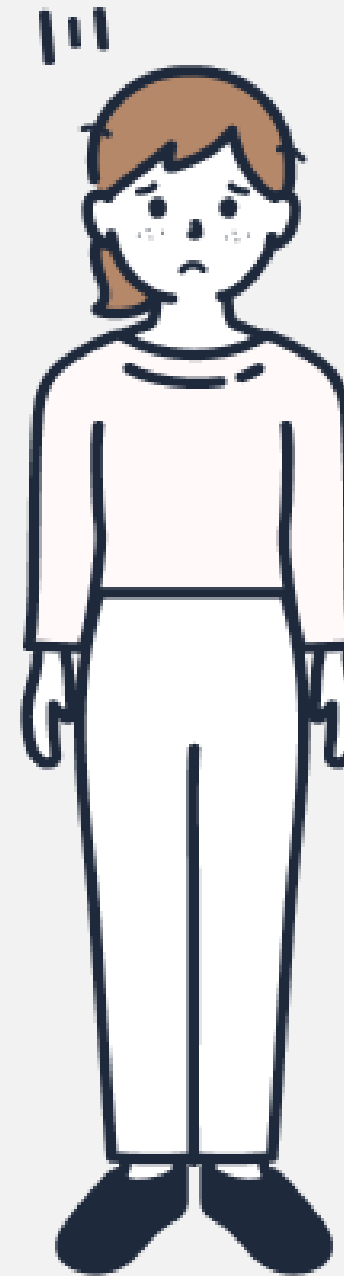
体質に合わないことを続けると、こうなる

肌が荒れる

髪がパサつく

太りやすくなる

冷えて
体がむくむ



体質に合わない食べ方は
老廃物がたまる原因となる



体質をチェックして、自分にあった改善法を見つけよう ▶▶▶

風タイプのあなたは 移り気で繊細



冷え症で疲れやすい体質

合わないダイエット



× 体を冷やす食事

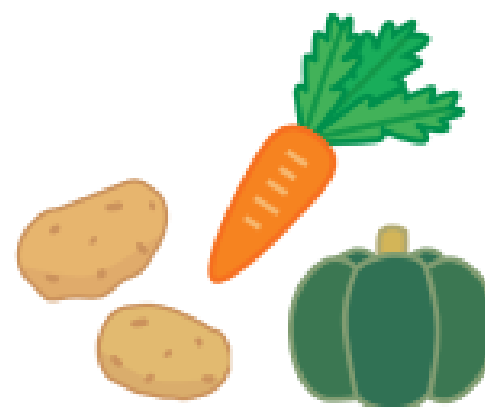


× 食事制限



× 激しい筋トレ

やってほしいこと



○ 体を温める食事



○ 消化によい食事



○ ストレッチ

火タイプのあなたは 情熱的で勇敢

髪が
柔らかい

完璧主義

脂性肌

食欲
旺盛

中肉中背



熱をため筋肉がつきやすい体質

合わないダイエット



×糖質制限



×激しい筋トレ
×プロテインダイエット

やってほしいこと



○果物を食べて
体の熱をとる



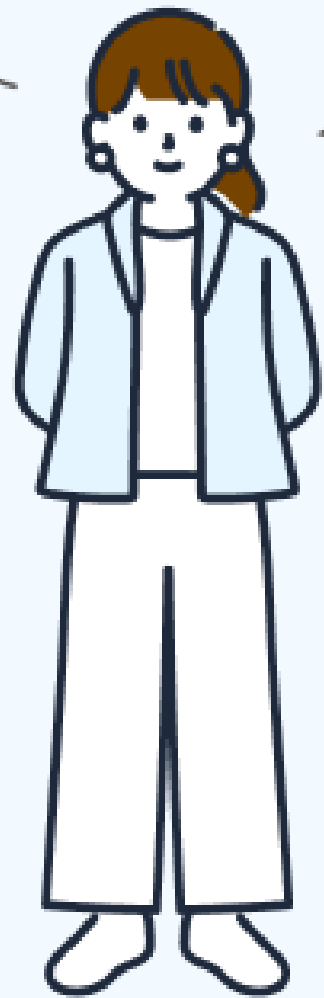
○ストレッチや深呼吸

水タイプのあなたは 献身的で穏やか

髪が
太くて多い

慎重な
性格

脂性肌



太り
やすい

骨格が
大きい

冷え症で脂肪がつきやすい体質

合わないダイエット



× 体を冷やす
ダイエット

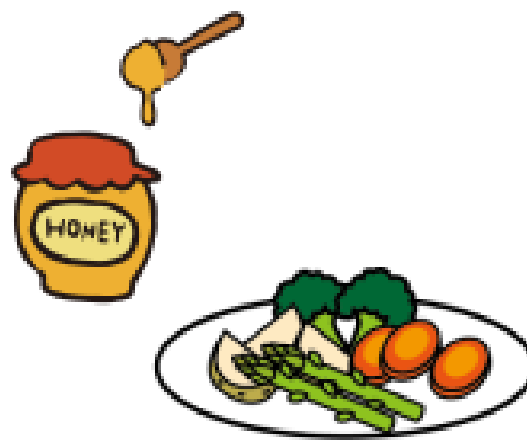


× 発酵食品
ダイエット



× 食事制限だけ

やってほしいこと



○ 体を温める食事



○ 乳製品や塩分は
控えめに



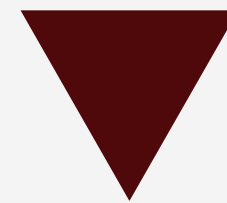
1日
10分

○ ウォーキング
○ 有酸素運動

失敗しない「体質別ダイエット」について

■痩せ体質を作るポイント

- ①自分の心と体に合わせた生活をして
- ②自分の消化力に合った食事をして
- ③心にも体にも罪悪感のない生活を送る



自分の体質に合った生活を意識することで ✨

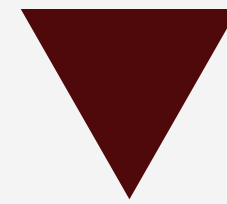
不調が改善し痩せ体質になる



失敗しない「体質別ダイエット」について

■覚えてほしいこと

自分の体質に適した食材や生活をするすることで
消化を促し心と体の毒素を排出することができる



するとドーシャ（体質）のバランスが整い、
痩せ体質を作ることができます。
それこそが、体質改善の秘訣なのです。

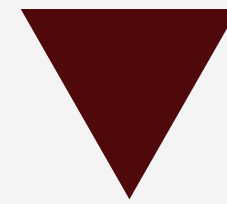
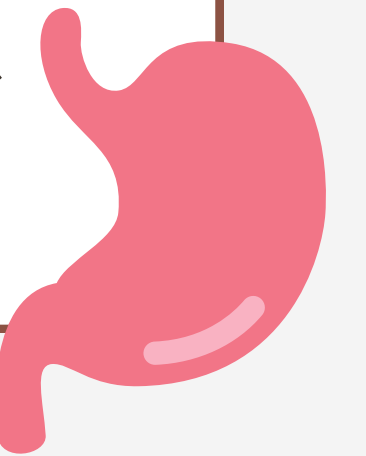


最も重要な 消化の力について

最も重要な消化の力について

■消化の担う機能

あなたが普段摂取している食べ物は、胃腸の運動により、
消化・吸収・排泄を行なっています。



しかし、**胃腸の働きが低下**すると
膨満感・胸焼け・食後の眠気・太りやすくなるなど
様々な症状が現れます



最も重要な消化の力について

■消化の力＝火に例えてみましょう

消化力がある人



良い燃料（栄養）を与えて
ケアをしている

消化力が弱い人

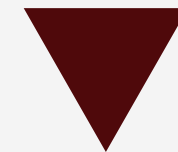


良い燃料（栄養）を
与えていない

最も重要な消化の力について

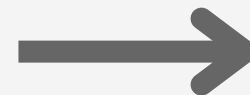
■消化力の重要性

消化の火が正常に働くことは
健康の維持・痩せ体質を作る上で最も重要

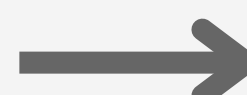


消化力が正常に働けば食べたものは**消化**され
必要な栄養素が**適切な場所へ運ばれ**、私たちの体を養います。

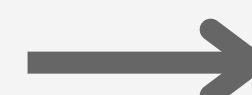
食べる



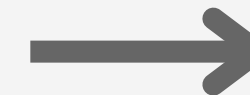
燃やす



吸収する



栄養になる



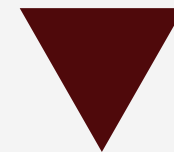
余分なものは
排出する



最も重要な消化の力について

■消化力が乱れると・・・

十分な消化ができず、**未消化物（毒素）**として
体に蓄積される

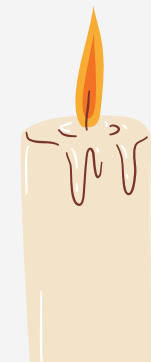


体内に蓄積された**毒素**は体の経路を詰まらせ、
様々な機能を阻害し、**最終的に病気を引き起こすことになる**

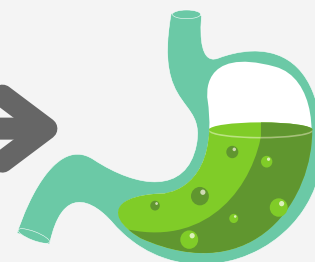
食べる



燃やせない



吸収できない



栄養にならない



不調になる



不調が起こる仕組み

体質に合わない食事や
ストレスの溜まる生活

消化不良



残った食べ物が
ジワジワ毒素を排出

心と体の不調につながる



疲れ



肥満



PMS

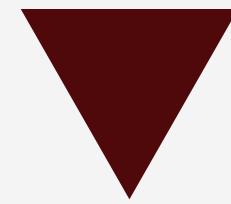


イライラ

不調の原因は『消化不良からの毒素排出』

最も重要な消化の力について

どんなに良いサプリや食品を摂取しても
正しく消化されなければそれも**毒素**になってしまう



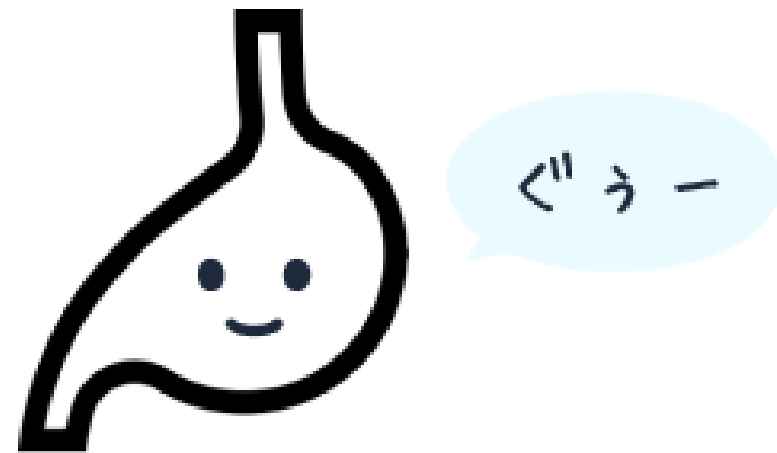
まずは**消化力を正常に戻し、**
消化の火を常に一定に保てるような生活を
意識しましょう



消化力をあげる食事法 5選

1. 食事は空腹になってから

お腹がなってから食べる



2. 腹八分を意識

食べすぎも

食べなさすぎもNG



3. ながら食いはNG

味わって食べよう
会話を楽しむと消化力UP



4. 正しい姿勢で食べる

食べるときはリラックス



5. 水分の摂りすぎに注意

食事中および前後に大量の水を飲まない
(消化に負担がかかるため)



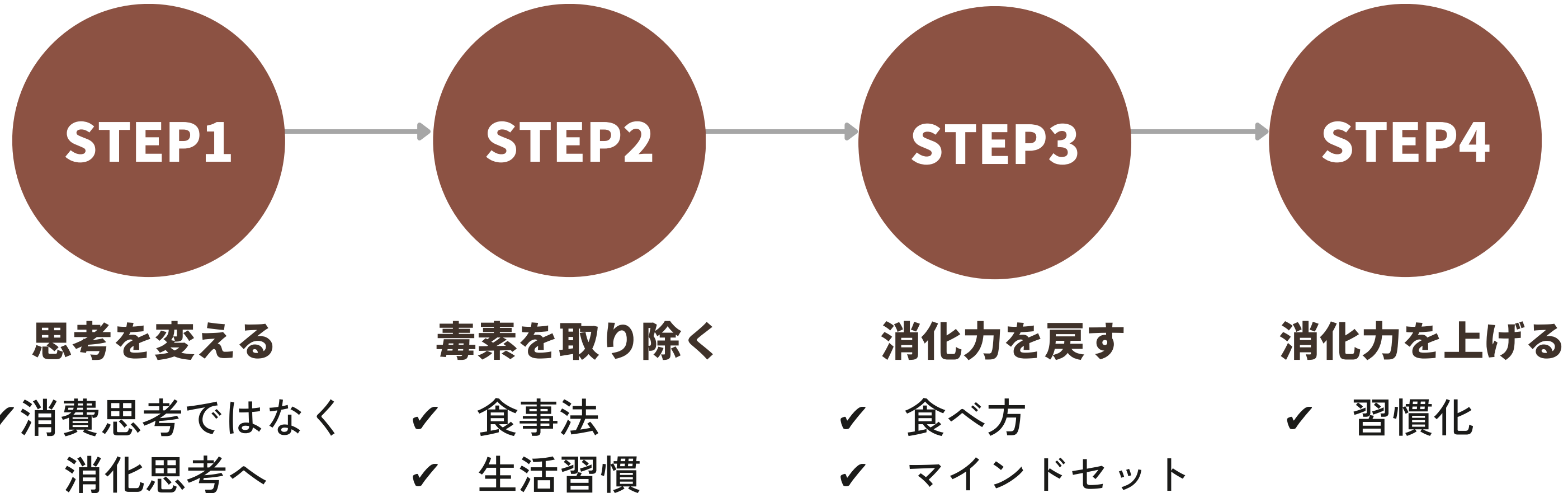
消化力をあげて
ダイエット効果を
高めましょう！



体質改善の4ステップ

具体的な体質改善の4ステップ

■具体的な痩せ体質を手に入れるためのSTEP



具体的な体質改善の4ステップ

■STEP1 消費思考から消化思考へ

消費

自らを**消耗**する



消化

自ら出ていくのを**サポート**

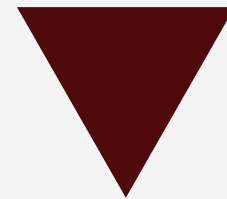
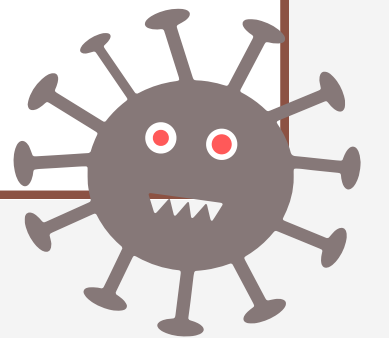


身を削る**消費思考のダイエット法**は挫折する原因になります！
カロリーよりも消化の目線を持つことが大切です。

具体的な体質改善の4ステップ

■STEP2 毒素を取り除く

毒素=食べたものがちゃんと消化しきれなかったもの



本来食べ物の栄養が吸収されれば血や骨になり、活力となり、
生命エネルギーになるべきなのですが、

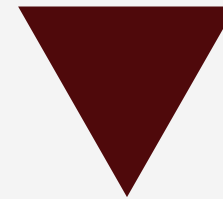
**食べすぎる・動かない・ストレスを溜める生活習慣は
からだの中に毒素となり溜まってしまうのです。**



具体的な体質改善の4ステップ

■STEP2 毒素を取り除く

体に毒を溜める**無意識の生活習慣**を書き出しましょう



- テレビやスマホを見ながら、考え事をしながら無意識に食べている
- 甘い、味が濃いものを中毒的に食べ過ぎていて味覚が鈍くなっている
- ストレスを受けると食べるという反射行動がある
- 運動は疲れる、面倒臭い、自分には関係ないものだと思い込んでいる

具体的な体質改善の4ステップ

■STEP3 消化力を戻す

消化力が弱い人

- 冷え症
- 脂肪がつきやすい
- ストレスをためやすい



同じような
食生活



消化力が高い人

- 代謝がよい
- 脂肪がつきにくい
- ストレスをためにくい



具体的な体質改善の4ステップ

■STEP3 消化力を戻す

現代人で消化力が弱る原因は冷たいものの摂りすぎです。
つまり生野菜よりも温野菜やスープを徹底しましょう！



そして食事に対して感謝を持って頂くこと。
これだけでも消化力が戻り、太りにくい体作りが期待できる！
つまり何を食べるかよりも、まずはどのように食べるか、
食事への姿勢を見直すことが大事です



具体的な体質改善の4ステップ

■STEP4 消化力向上

消化力を高めることでやる気や元気などの活力の源となっている生命エネルギーを作り出すことができます！

生命エネルギーが多い人は見た目も心も安定していて魅力的

生命エネルギーが少ない人は肌はカサカサ、疲れが表面に現れ、
またイライラや憂鬱、不安など心にも影響を及ぼします。



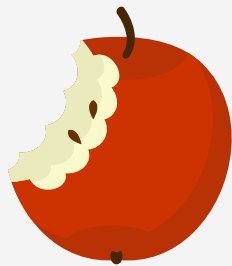
具体的な体質改善の4ステップ

■消化力を向上させる具体的な方法

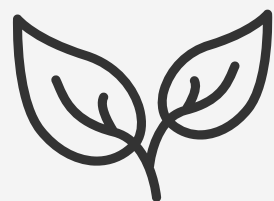
「体が消化できる食べ方・食べ物」を選ぶこと



水分たっぷりで温かく調理すること



よく噛む



作り立てのものや新鮮なものを食べる

具体的な体質改善の4ステップ

消化力を向上させるために取り入れたいこと

お白湯



朝食を軽めにする

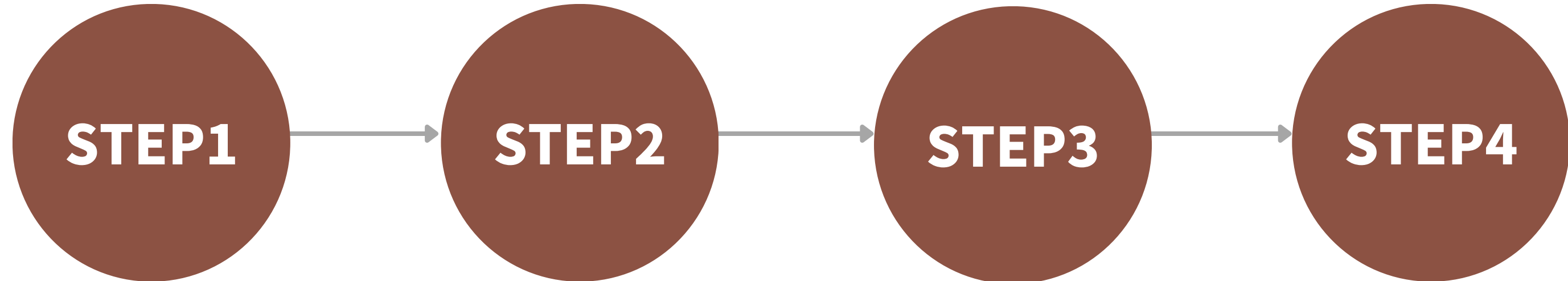


スパイス



具体的な体質改善の4ステップ

■この4つのステップを辿ることが**体質改善の秘訣**



思考を変える

- ✓ 消費思考ではなく
消化思考へ

毒素を取り除く

- ✓ 食事法
- ✓ 生活習慣

消化力を戻す

- ✓ 食べ方
- ✓ マインドセット

消化力を上げる

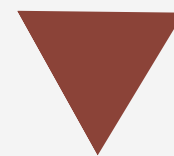
- ✓ 習慣化

99%が間違っている ダイエットの本質

99%が間違っているダイエットの本質

■突然ですが質問です

みなさんはダイエットと聞くとどんなイメージがありますか？



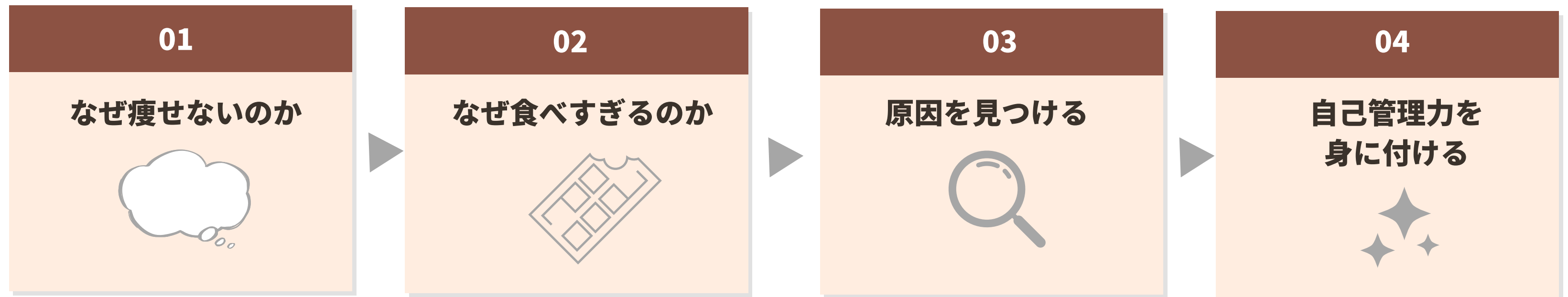
「辛い」「我慢」「根性」

このようなイメージがあるならば、
そのイメージを変えていく必要があります。

99%が間違っているダイエットの本質

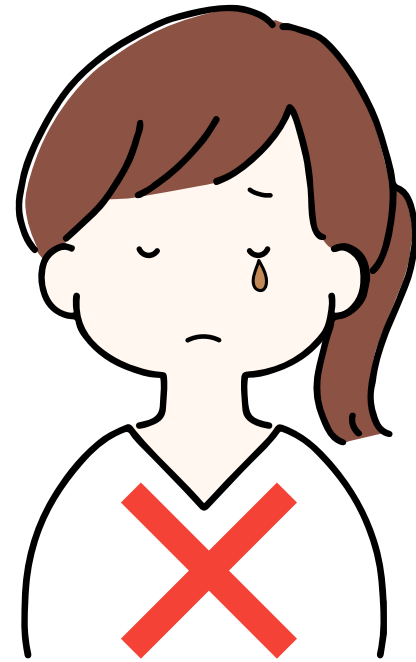
■ダイエットの本質

10年後もリバウンドしない**自己管理能力**を身につける



99%が間違っているダイエットの本質

辛くて我慢ばかり



これを食べたら太るという
罪悪感がストレスを生む

生活習慣を見直す

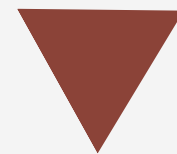


なぜ体重が増えたのかを探し
だしてそれを解決すること

99%が間違っているダイエットの本質

■なぜダイエットはうまくいかないのか

ダイエットを『インソップ物語』に例えて
みましょう！



インソップ物語とは

北風と太陽が、旅人の上着を脱がせることができるか、
という勝負をする話です

99%が間違っているダイエットの本質

■人間の心理

北風

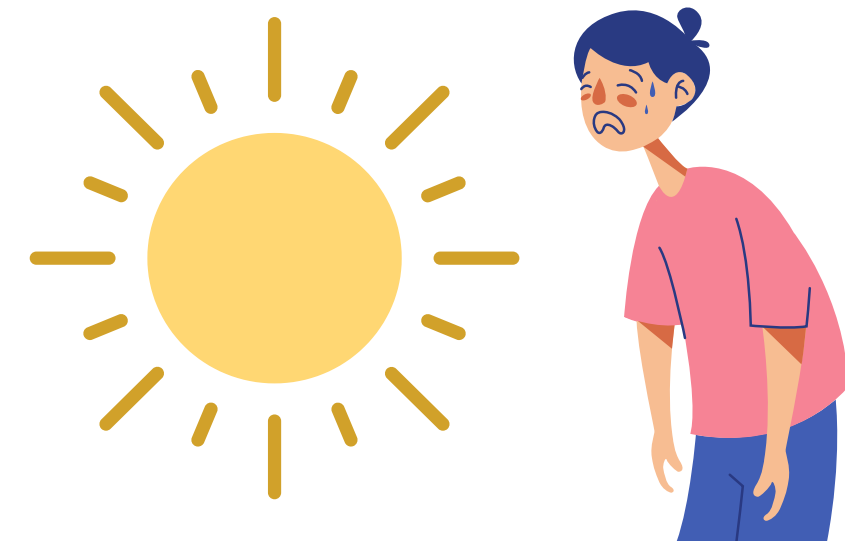
＼脱げないようにしよう／



北風が強く吹けば吹くほど、
洋服を抑える

太陽

＼暑いから脱ごう／



暑さに耐えられず
自ら脱ぐ

99%が間違っているダイエットの本質

痩せたいなら**痩せよう**としてはいけない

旅人 = 人間の本能

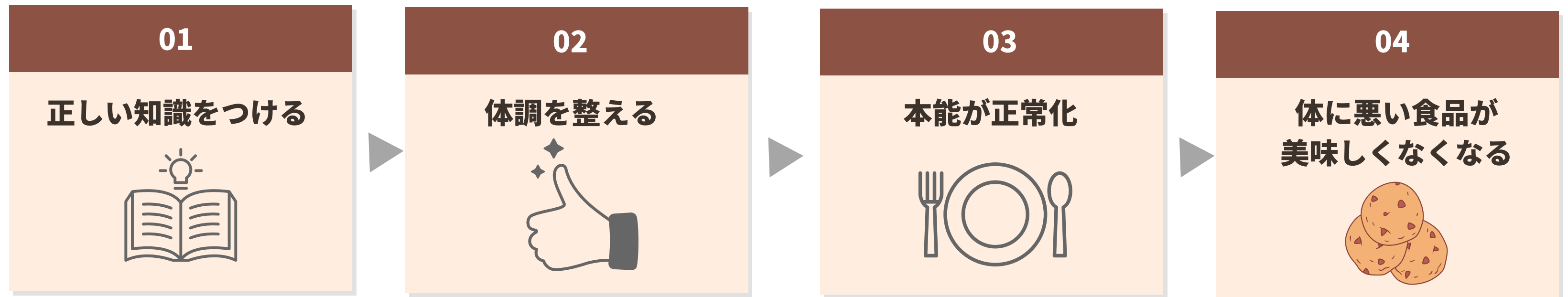


食べてはいけないと思えば思うほど食べたくなる



99%が間違っているダイエットの本質

本能（味覚）を**正常化**させることが必要

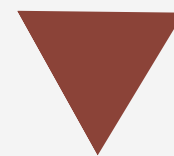


痩せ脳を作る
マインド改善

痩せ脳を作るマインド改善

■質問です

嫌なことや不安なことがあると、ストレスを解消するために「**やけ食い**」をした経験はありませんか？



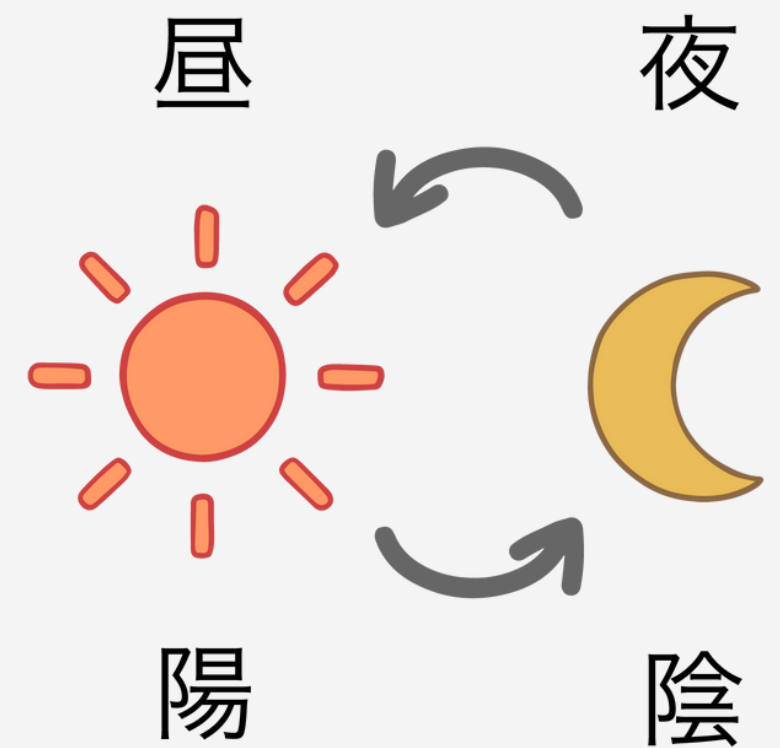
頭ではわかっているけど食べることを我慢できない…
これがダイエットがうまくいかない原因ですよね！

痩せ脳を作るマインド改善

■痩せ脳に変える陰陽論とは？

陰陽論は、男と女、冷たいと温かい、太陽と月など世の中のあらゆるものを陰と陽に分けて、対立する関係を表したものです。

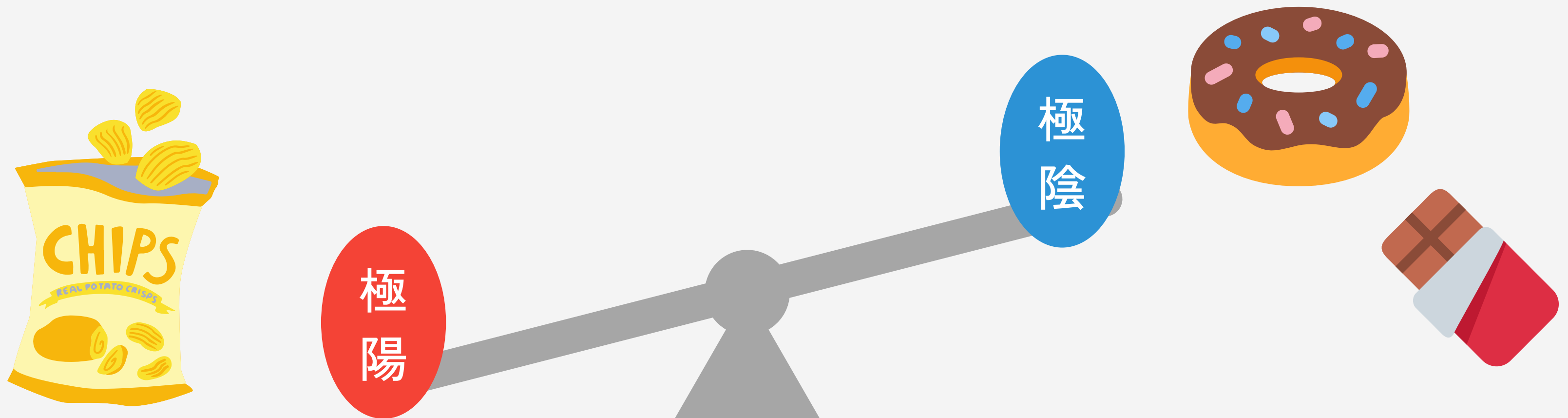
この法則で
無駄な食欲を減らすことができます



痩せ脳を作るマインド改善

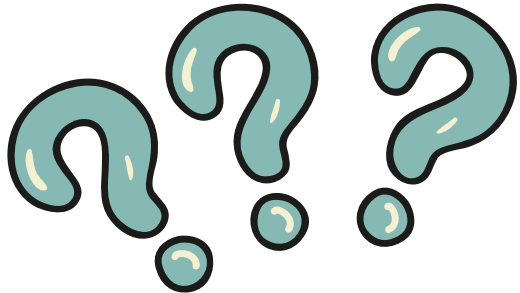
「精製されたお砂糖」は極陰性で「精製されたお塩」は極陽性となります。

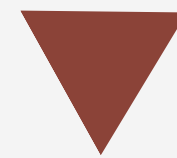
東洋医学では、この陰性と陽性のバランスが崩れた時に
食欲が乱れると考えていきます。



痩せ脳を作るマインド改善

■質問です

しょっぱいものを食べた後に、今度は甘いものが
食べたくなる。という経験はありませんか?? 

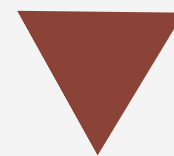


極陽性（肉・ジャンクフード）のものを食べた場合は、
今度は極陰性（砂糖）のものが食べたくなる。
これが法則なのです。

痩せ脳を作るマインド改善

■陰陽の法則

カラダに及ぼす影響だけではなく、ココロにも及ぼす影響があります。

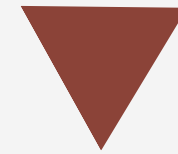


陰性・落ち込みやすい、ネガティブになりやすい、鬱になりやすい
陽性・ハイテンションになりやすい、イライラしやすい

痩せ脳を作るマインド改善

“嫌なことがあったわけでもないのに何故か落ち込んでしまう...”

(陰性)



そんな時は、食を振り返ってみてください。
普段はあまり食べないのに、**仕事のストレス**があって
甘いお菓子 (極陰) をつい食べ過ぎてしまっていた
など、気づきがあるのではないのでしょうか。

痩せ脳を作るマインド改善

■中庸を保つために

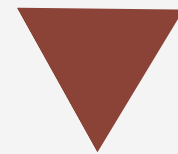
穀物を中心に心の様子や
体調に合わせて
食材を選びましょう！



痩せ脳を作るマインド改善

■まとめ

その日の自分が、**陰性**に傾いているのか、それとも**陽性**に傾いているのかで食材を選んで見ましょう！



これを食べれば痩せる、食事を抜けば痩せるなどの
単純な情報に踊らされるのではなく、
自分自身を見つめ直すことが体質改善につながる！

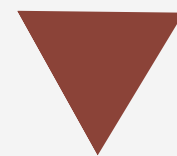


体質改善完全ロードマップ

体質改善完全ロードマップ

■体質改善のロードマップとは

痩せ体質を作る為には、**消化力を上げ、毒素を排出することが大切**だと解説をしてきました。

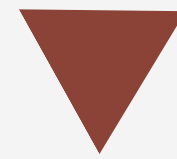


最後になりますが、体質改善のロードマップとして
食べたものがどうなっていくのかをより具体的に理解をしましょう。

体質改善完全ロードマップ

■質問です

私たちの体は何でできていますか？



体の構成要素は

「血漿」 「血液」 「筋肉」 「脂肪」

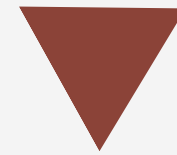
「骨組織」 「骨髄」 「精子・卵子」

この **7 種類** で成り立っていると考えます

体質改善完全ロードマップ

■重要なポイント

体の構成要素の材料は、食べもの



口から入った食べものが、**消化・吸収**されて
体の**構成要素**となって体を作り、不要なものは**老廃物**として
便（固体）と尿（液体）と汗として排出されます。



食べる



消化する



7つの構成要素になる

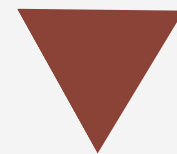


生命エネルギーになる

体質改善完全ロードマップ

■痩せ体質作りに欠かせないこと

生命エネルギーが生み出されるのは最後の行程です。
そのため、初期の工程でつまづいてしまわないように
私たちにできる簡単なポイントがあります。



よい材料を入れること（=食べもの）
適した時間に、適した量を入れること（=食べもの）
胃でうまく消化して栄養に変換すること

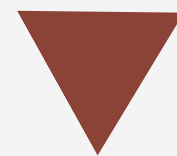
体質改善完全ロードマップ

■生命エネルギーを増やし、痩せ体質になるには

■きちんとお腹が空いてから食べること

■温かいものを食べること

■よく噛むこと



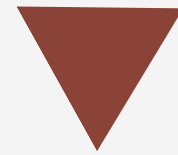
毎日の食事の意識が
生命エネルギーを作る！



体質改善完全ロードマップ

■生命エネルギーを増やす第一歩

『食べた物をしっかり消化すること』
から始まります。



つまり痩せ体質を作るのは
『消化力』が鍵になります。



体質改善完全ロードマップ

消化力を上げるにはあなたの生まれ持ったドーシャのバランスを維持できるように日々の食事の取り方や運動、ライフスタイルを見直し、整えることが必要です。

思考、時間、季節、年齢、環境など
によって変化する心や身体の性質

ベストな状態
生まれ持った
ドーシャバランスを
維持できている状態

生まれながらに持ち合わせている体質



体質改善まとめ

体質改善とは

食事・運動・生活習慣・メンタルを整え、
不調体質から健康体質に変えていくこと

生活習慣を変えると…



身体が変わっていきます。



変えられる体質 と 変えられない体質 がある

変えられる体質

II

・
・
・
後天的な部分

あなたがこれまでの生活で作りに出してきた部分



食事



生活習慣

変えられない体質

II

・
・
・
先天的な部分

先天的な遺伝的な体質は変えられません



先天的



遺伝

肥満の直接的な原因は乱れた食生活と運動不足。

変えられない体質であるからといって、痩せられないわけではありません

体質改善のメリット10

- 01 基礎代謝が上がり痩せやすくなる
- 02 痩せたあとにリバウンドしにくい
- 03 疲れにくくエネルギーになる
- 04 血の流れが良くなりPMS症状がなくなる
- 05 美肌になる（肌艶がよくなる）
- 06 メンタルが安定する（イライラや不安感など）
- 07 アレルギー症状が改善する（アトピーや花粉症など）
- 08 冷えが改善する
- 09 便秘が良くなる
- 10 病気にかかりにくくなる



体質改善のデメリット



時間がかかる

3ヶ月の期間は必要だと考えましょう！

毎日行いたい

体質を変える習慣 10選

白湯を毎朝
一杯飲む



部屋を
きれいにする



朝型生活
(しっかり寝る)



柔らかい身体
(ストレッチ)



姿勢良く
過ごす



3つのアの
とりすぎに気をつける



毎日の**気持ち**
の整理



よく**噛**んで
食べる



ストレスを
溜めない



身体を
冷やさない



おまけ

「無性に食べたい！」は〇〇不足のサイン

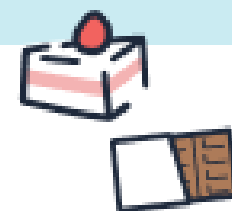
過食



= こころの栄養不足 =

ビタミンB・ビタミンCを多く含む
食材を摂取

甘い物



= セロトニン不足 =

卵・乳製品・大豆製品など
トリプトファンを含むものを摂取

生理前の 過食



= 亜鉛不足 =

牡蠣・カニ・肉類・納豆・卵・ゴマ
のり・ブロッコリーなどを摂ろう

パンや 麺類



= タンパク質不足 =

鶏肉・アジ・鮭・さば・大豆製品
卵などを摂ろう

塩分が 高いもの



= ミネラル不足 =

魚介類・海藻類・ナッツ類
大豆製品などを摂ろう

揚げ物



= カリウム不足 =

アボカド・バナナ・きゅうり
納豆・ブロッコリーなどを摂ろう

太りやすい体質を痩せ体質へ変える 体質改善の全手順

■今回は・・・

食事制限なしで1年で18kg痩せた
東洋医学を用いた体質改善の手順を
スライド＋図解で公開しました

ご拝読ありがとうございました！

感想ツイートもお待ちしています！

