

いっ しょう ふと  
一生太らない  
ま ほう の  
魔法の  
しょく よく ちん せい じゆつ  
食欲鎮静術

食事瞑想のススメ



まつ あ い つ か  
松尾伊津香

Matsuo Itsuka

## はじめに

この本は、「無理なくやせて、一生太らない身体をつくる」ための方法を書いた本です。ただし、食べたいものを我慢したり、つらい運動をしたりする必要はありません。

「一生太らないなんて大げさな」

「どうせまたリバウンドするに決まっている」

「我慢も運動もいららないなんて……そんな甘い話にはだまされない!」

あなたがもしそんなふうに思ったとしても、無理はありません。なぜなら、ダイエットに挑戦する人のほとんどが、やせてもまた元の体重に戻ってしまう、もしくはダイエットする前以上に太ってしまうという失敗を経験しているからです。そして多くの場合、「やり方が自分に合っていないなかったのかも……」「今回は気合いが足

りていなかったから」などとあれこれ理由を並べ、目新しいダイエット手法に飛びついては、また同じ失敗を繰り返してしまいます。そう、ダイエット経験者は往々にして、この「リバウンド地獄」に苦しんでいる場合が多いのです。

そんなあなたに、お伝えしたいことがあります。

まずは、「本当の味わい方」を知ってください。

そして、おいしく食べてください。

そうすれば食欲は自然とおさまり、間食や食べ過ぎがなくなります。我慢も制限もなしで、きれいにやせられるうえに、二度と太ることはありません。さらにその結果、仕事やプライベートまでもが不思議と好転し始めます。

にわかには信じがたいかもしれませんが、私がコンサルティングを担当してきたお客様たちは、実際にこういった効果を実感されています。

「いやいや、なにを馬鹿げたことを」

「そんな魔法みたいな話、ありえない」

たしかに、炭水化物を抜いたり、野菜ばかりを食べたりするようなダイエットの仕方では、そこまでの効果は得られません。

でも、「味わい方」さえ変えてしまえば、リバウンドや食欲に苦しんできた人生が一変し、キラキラと輝き出す。そんな魔法のような方法があるなんて、なんだかわくわくしてきませんか？

はじめまして。

ボディデザイナーの松尾伊津香です。

私は今、パーソナルダイエットトレーナーとして、リバウンドや食欲に苦しむ人々を救うお手伝いをしています。

これまでコンサルティングを担当したお客様は1000人以上、性別・年齢に関

係なく、いろんな悩みに向き合ってきました。

そのなかで気がついたことがあります。

それは、どのお客様も同じ勘違いをしていることです。

「我慢すればやせられる！」

そう思っているお客様の多いこと。

ジョギング、ジム通い、糖質オフ、炭水化物抜きダイエット……。世の中に出回っているやせるための方法は、基本的になにかしらの我慢を強いられるものです。これだけの我慢に囲まれていたら、「ダイエットは我慢や制限を乗り越えてこそ」と思ってしまうのも、当然かもしれません。

なをを隠そう、かつては私もその一人でした。今でこそダイエットのプロとして働いていますが、小さい頃から食欲が強く、人一倍、いや、人の2倍も3倍も食べ

ては後悔し、ありとあらゆるダイエットに果敢に挑んできた、正真正銘のダイエットオタクでもあります。

雑誌やテレビの情報だけでは飽き足らず、「お腹にサランラップを巻いてとにかく走る！」という謎のオリジナルメソッドを編み出すほど、「我慢してやせること」に執心していました（もちろん、なんの科学的根拠もないメソッドなので、結局やせられませんでしたが……）。

ダイエットのプロとして働き出しても、相変わらず食欲に振り回されては、あの手この手で我慢のダイエットを繰り返し、なんとか体型をキープしようと必死でした。

「我慢すればやせられます！」

仕事でも、担当するお客様をそう鼓舞しては、同じような我慢を強いていました。ところが、あるとき、そんな考えを一変させる出来事が起こります。

あるお客様が、食事制限が原因でかえってストレスがかかり、制限を始める前よりも食欲の暴走が激しくなってしまったのです。最終的には、過食症という精神疾患をわずらってしまいました。

我慢すればやせられる。そう信じていた自分が、ひどく恐ろしくなりました。そして気がついたのです。その考えこそがリバウンドのもとだということに。

慣れない運動や無理な食事制限をいくら頑張ってみても、いつかは必ず我慢の限界が来ます。たとえ一時的に減量できたとしても、運動や食事制限をやめてしまえば、あつという間に元どおり。それどころか、我慢していた反動で前よりもっと太ってしまう確率のほうが高いでしょう。

リバウンドを繰り返してしまうのは、ダイエットの手法が自分に合っていないからでも、我慢や気合が足りないからでもありません。本当に向き合つべき原因は、食欲をコントロールできていないこと。もっといえば、「本当の味わい方」を知らないことにあります。

ダイエット中なのに食べ過ぎてしまう。

いくら食べても食べ足りない。

太りたくないのに間食がやめられない。

リバウンドしないダイエットに必要なのは、過度な食事制限ではありません。大切なのは、「食べたい」という気持ちをコントロールする力「食欲鎮静術」を身につけることです。字面だけ見るとなにやら難しそうな印象を受けるかもしれませんが、大丈夫です。なにも難しいことはありません。やることは、ただ、目の前の食事を美味しく味わう。これだけです。

食欲がおさえられないのは、その食事に満足していないから。食べても食べても満足できないのは、量で満腹になろうとしているだけで本当の意味で味わえていないからです。

詳しくは本編でお伝えしますが、一度「本物の味わい方」を知ってしまえば、食欲は自然とおさまります。あとはただ、おいしく食事をいただくだけで、きれいにやせることができる。そして、考え方や生き方、人生までもが劇的に好転していきます。



「長年やめられなかった間食グセが3日で治った」

「食欲をコントロールできるようになってから、なぜか営業成績が上がった」

「本物の美味しさに目覚めてからは自炊の機会が増え、1千万円貯金に成功した」

「笑顔が増え、今度結婚が決まった」

こうした声が「食欲鎮静術」を身につけたお客様から、1つ、また1つと送られてくるようになって、はじめは私自身とても驚きました。たかが食欲コントロールだけで、どうしてこんな魔法のようなことが起こるのか……。これも詳しくは後ほどお話しますが、簡単に言うと、食欲と真っ向から向き合うことで「乱されない力を手に入れた」から。どんな状況にあっても、感情や欲望に振り回されず、本当は何が欲しいのか、自分にとっての幸せは何なのかを、見つけられるようになるからです。

そう、食事とは単にものを食べることでなく、自分自身の心の弱さ、脆さと向き合い、本当の幸せをつかむための方法なのです。

自分自身の心と向き合うという姿勢は、瞑想哲学に通ずるところがあるように思

います。瞑想は自分自身を客観視する、観察する視点を持つことです。だから私は、この手法を「食事瞑想」と呼ぶことにしました。

やせたいと思っている人にとって、食べることはほとんど悪です。食べ過ぎると太る。食べることは幸せを奪つものとさえ思っている人もいます。でも、そう決めつけてしまうのは、とてももったいないことだと思いませんか？

「お腹いっぱい食べたい」

「甘いものがやめられない」

「ささみはもう嫌だ」

そんな気持ちを無理におさえつける必要は、もつありません。食事瞑想を始めることで、そんな苦しい気持ちが、

「お腹は一杯じゃないけれど、もういらない」

「好きな食べ物を見ても心が揺れない」

「どんなものも美味しいと思える」

……という満たされる、幸せな感覚に変わっていきます。

毎回の食事で満たされたとき、あなたの食事に永遠と平和が宿ると思います。だからこそ今、食事瞑想で幸せな腹八分を叶えてほしいと思います。



一生太らない魔法の食欲鎮静術 目次



はじめに

0  
0  
2

第1章  
—— 箸 ——

やせてもやせても、  
やせられないのはどうして？

食事制限は必ずリバウンドする…………… 0 2 2

「野菜は食べても太らない」の思わぬ落とし穴…………… 0 2 6

我慢の先にあるのは膨れ上がった胃…………… 0 3 0

ダイエットネタの「食べ物差別」に苦しまないで！…………… 0 3 2

「量で満足」ではダメ！「味で満足」できる人になる…………… 0 3 5

「本当の味わい方」を知らないから、やせられない…………… 0 3 9

トレーナー任せでは、永遠にやせられない……………044

## 第2章 ー

# 「本当の味わい方」を知る

まずは「よく噛む」をやめてみる……………	052
太る食べグセ、やっつけてませんか？……………	055
味覚を研ぎ澄ますための3ステップ……………	058
食べながら腹八分目の境界線を見つける……………	060
満足感の決め手は「ほかほか」「とろとろ」……………	062
パンよりごはんで重さを感じる……………	065
手間・時間・お金をかけなくても……………	066
ミラクルが起こる「おいしいやり方」……………	066



「ナッツ・マジック」トレーニング……………068  
7つのステップで、いざ「味の向こう側」へ！……………070

### 第3章 一

# 味わい方を変えて 「やせ思考・体質」になる

食前の「食べたい」を落ち着かせる……………086  
あなたの「食べたい」は実は「噛みたい」かもしれない……………090  
食と心はつながっている……………092  
飲み込むベストタイミングは……………096  
「食べ物の形がなくなったら」……………100  
心地の良い空腹感……………100



## 第4章 ー

# 心が整う食事瞑想

パン・麺類・ジャンクフードは味わいにくい	1
心を乱す「そわそわ食品」とは決別する	0
「コンビニ断ち」を試してみる	0
塩分カットで塩分が足りない?!	1
帰り道の買い食い達成感による快感	1
長年の間食グセが3日で治った!	2
「食事瞑想パワー」で心が穏やかになる	2
感情に振り回されなくなる	9
「旨い」が「美味しい」に変わる	3





どんなときでも前向きになれる魔法	1
食事は心を映すもの	3
健康にとらわれすぎると不健康になる	9
男性にも当てはまる新しい摂食障害	3
「むちや食い生涯」	1

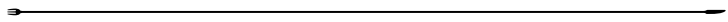
## 第5章 一食一 fork

# 一生太らないための ダイエット黄金メソッド

すべてのダイエットは分類できる	1
「マイナスをゼロに」と「ゼロからプラスに」の違い	6
リバウンドしないダイエットの絶対ルール	4
	7

今のあなたはどのタイプ？	1
ダイエットは順番を間違えたりバウンドする	6
ダイエット記事の問題点	8
筋トレしていてもリバウンドする理由	2
2グループの同時進行は実行負荷	9
男性に起こりうる特別ルート	4
	1
	9
	6

おわりに	1
	9
	9





Miracle of  
Food Meditation  
Matsuo Itsuka