

# 子育てママの お悩み解決BOOK!

～1ヶ月ですべての悩みが解決した!～

食  
べ  
る  
だ  
け  
!

ママからイライラを  
スッキリ消す7つのステップ  
完全無料プログラム

こんなお悩みありませんか?

甘いものやお菓子が止まらない  
便秘の時はイライラしちゃう!  
「疲れたあ」が口ぐせ  
朝までぐっすり眠りたい!  
子供にイライラッ



ママ食funセラピー  
ダイ奈(大道 奈緒子)

スイーツ中毒

便秘

肌荒れ

不眠

疲れ

イライラ

# 目次

ごあいさつ・・・p4

ママの心からイライラをスッキリ消す方法とは！・・・p16

7つのステップ完全無料プログラムの使い方・・・p25

子育てママのお悩み相談①・・・p30

つつい食べ過ぎちゃう！甘いものやお菓子が止まらない！  
どうしたらいいの??

子育てママのお悩み相談②・・・p37

お通じが1週間に1回 お腹がはって気分もどんより、便秘の  
時はイライラしやすい

子育てママのお悩みあるある③・・・p43

「疲れたあ」が口ぐせ。疲れを取り除いて、元気なママにな  
りたいっ！

子育てママのお悩みあるある④・・・p46

眠りが浅いっ！睡眠不足！朝までぐっすり眠りたい

子育てママのお悩みあるある⑤・・・p52

子供にイライラッ！もっと穏やかなママになりたい！

個別相談会の感想・・・p58

太田美緒さん・・・p59

食を整えることで子供たちの未来も変わることがわかりました！

あきゆみこさん・・・p65

【衝撃的！】○の○○は身体を冷やすと思っていました！

星出絵美さん・・・p69

だるさがとれて気分もスッキリ！甘いもの食べたい欲求がおさまっています！

特別特典のご案内・・・p72

【特典】 個別相談無料ご招待！

【特典】 1DAYセミナー無料ご招待！

著作権について・・・p75

# ごあいさつ

はじめまして！  
ママの心と身体を元気いっぱいにする！  
最初の一歩は食事から！  
疲れ果てたイライラママに贈る～ママ食funセラピー  
主宰のダイ奈です！



私は、**子育て中のママを元気いっぱい！**  
**笑顔あふれるママに導くサポート**をしています。

子育て・育児については、さまざまな方法がありますね。

それはどれも素晴らしいものばかり。

でも、心がついていかなかったり、  
身体が疲れていて、  
実践できなかったり。

うまくいかない自分を  
**責めてしまうお母さん**方も  
少なくはありません。

自分を責めずに、  
まずはお母さん自身が  
**元気な心と身体**を  
手に入れて、  
**お子さんとの時間を**  
**ワクワク楽しみながら、**  
**過ごせるようになってほしい！**



そう、つよく、つよおーく思っているのです！

## ☆ ママ食セラピーを始めた経緯 ☆

以前の私には

- ・ 朝起きてつぶやく言葉が「**疲れたあ**」、  
一時間に10回以上「**疲れたあ**」と言っていた
- ・ 疲れて子供と**元気よく遊べない**
- ・ 毎晩**ビール**と**食後のお菓子2袋**が止められない
- ・ 子供の頃から悩んでいた**便秘**といまいちな**肌**
- ・ ずっと**鼻炎**もちで、数年前は夜寝ている最中に  
たらたら**鼻水**が流れ出し、1時間以上止まらず、  
**結局薬を飲んで眠りにつく**という悪習慣
- ・ ちょっと嫌なことがあると**1日中くよくよ**、  
**イライラ**思い返して眠れなくなる**メンタルの弱さ**

- ・ 限界まで我慢して**月一で通うマッサージ屋さん**
- ・ たまに起きる原因不明の**頭痛と耳鳴り**
- ・ 身体が**冷えて**眠れない
- ・ 夜中に**トイレ**に起きてしまう

などなど不調がたくさんありました。

その不調というのは、  
どれも病気とは  
いいがたいもの。



しかし私自身は、  
小さな不調のせいで、  
**疲れやすく、**  
**イライラしがちな**  
**毎日**を送っていました。

それを子供は  
感じ取っていたのだと思います。

外ではいい子だね！  
とよく褒められる我が子も  
私といるときは  
イライラしやすく、  
よく泣いていましたから。

私は自分の不調を  
改善するために、  
睡眠・肌荒れ、  
便秘の改善、  
子育て・コーチングの  
本を読んだり、  
子育て相談に行ったり、  
美容セミナーに参加しました。



それでも、  
思うようには改善せず、  
イライラ・もやもや  
過ごす日々が続きます。

ただ、その間も  
痩身エステティシャンとして  
働いていた私は、  
お客様のダイエットを  
成功させるため  
学び続けていたところ、  
**身体**の健康、  
**美容**のためには  
**食事**が大切だということを  
切々と感じ始めたのです。



しかし、  
元来料理は好きではないし、  
できるだけパパッとすませたい！  
というのが本当の気持ち。

**レシピ**を見ることでさえも  
**億劫**だと感じていたのです。

そんな気持ちでしたが、  
食が大切だということ  
を認識したあとは、  
**どう作るかよりも、  
どう食べるか！**  
に重点をおいて、  
**セミナー**に参加、  
**専門家**に相談、  
**書籍**を大量に読みこみました。

その当時、  
困惑したのは、  
確かにそれは大切けど、  
**「私にはできそうにない」**  
という**ストイック**なものが  
多かったこと。



はたまた**面倒**で  
**「やりたくないな」**  
と思うものが多かったのです。

ほんとっ！  
なかなかこれだな！  
という方法に、  
巡り合えなかった。

そしていろいろなものを  
組み合わせて、  
ようやく自分なりに、  
実践できて効果があったものが  
出来上がりました。

それは料理の作り方とか、  
食べちゃいけないものとかじゃなくて、  
**栄養のバランスと**  
**食べ方だということ！**

**だから外食・コンビニ・惣菜OK!**

**料理が苦手な私でも**  
**食事によって変わったんです！**



その食事法（現ママ食funセラピー）を  
続けた結果、  
**不調がほぼなくなり、  
疲れ知らずの  
元気な身体となりました！**

さらに心も安定して、  
笑顔で過ごすことが  
できるようになったんです。

ママである私が  
元気になることで、



- ／
- ・よく泣く子供が泣かなくなる
  - ・元気よく子供と走り回って遊べるようになる
  - ・家族が野菜をがっつり食べるようになる
  - ・夫との会話が普通にできるようになる(苦笑) ...

＼  
というように  
**すべての悩みが  
解決方向へと導かれました。**

その経験をもとに、

／

- ・ 疲れてしまってイライラする。
- ・ 怒りたくないのに怒ってしまう。
- ・ 子供とニコニコ笑って過ごしたい！
- ・ 身体の不調を改善したい！  
というお母さんに寄り添いたい！
- ・ 食の観点から  
疲れ知らずの元気なママにする  
お手伝いをしたい！

＼

という思いで、  
ママ食funセラピーを始めました。

# ☆あなたとのお約束！☆

あなたは食べたものでできている。  
という言葉があるように、  
**食によって、**  
**心と身体は**  
**良くも悪くもなるんです。**

まさに**食べたもの**は  
いい意味でも悪い意味でも、  
**裏切らない！**

**バランスのとれた**  
**食べ方を身につければ、**  
**一生疲れ知らずの**  
**元気なママになります！**

これは絶対！  
言い切れちゃう！



変化

元気なママの笑顔は  
**子供や家族、**  
関わる人々をも  
**幸せに変えていく**力があります。

うそのような、本当の話！

次はあなたが手に入れませんか？  
食べるごとに  
元気で笑顔あふれる  
お母さんになりますよ！



こちらのテキストをご覧ください、  
あなたのお悩みに対して、  
もっと相談してみたいという方は、  
p72の特別プレゼントをチェックしてくださいね！

# ママの心からイライラを スッキリ消す方法とは！

## ☆怒りっぽいのは性格の問題？

怒っているママがいれば、  
穏やかなママもいる、  
これは**性格**の問題なのでしょうか？

子供が生まれる前は  
怒ることなんてなかったのに。

ニコニコしたママに  
なりたいのに。

いつもイライラ。  
いつもガミガミ怒ってしまう。

私、**ほんとはこんな性格**だったの？

そう思うこともあると思います。



「あー早く！**子供が大人**にならないかあ」  
「**おりこうさん**になってほしいなあ」  
「今日は**泣きません**ように」

イライラしたくないがために、  
子供の成長を願ってしまう。

よしっ！今日は怒らないぞ！

そう思って10秒後には  
怒っているなんてことも  
あったりして。

一つだけ言えるとしたら、  
あなたのイライラや怒りは  
**性格**や**気質**ではないんですよ！

**感情をコントロール**する  
**脳内ホルモン**が  
**不足**しているだけなんです。



# ☆人の持つ4つの感情！

人は大きく分けて  
4つの感情がありますね！

- ・喜ぶ
- ・怒る
- ・哀しい
- ・楽しい

## 喜怒哀楽

怒るということは  
**ネガティブ**な  
イメージがあり、  
怒ることを**悪**だと  
感じてしまう。

しかし、  
怒るという感情は  
**自然に湧き上がる感情**です。



これを全くななくすということは  
出来ません。

それでもママが怒ったことで、

- ・ お子さんが**笑わなくな**ったり、
- ・ ママの**そばを離れられ**なくなったり、
- ・ **感情**を外に出さなくなったり
- ・ ママの**顔色**をうかがってばかり

というのは避けたいですよ。



だからこそ、  
イライラ怒りたくないですよ。

大丈夫！  
感情はコントロールできますよ！

## ☆思い出したくない過去

私は以前、  
とおーっても  
イライラしていました。

ただ**怒らない子育て**を  
したくて、  
イライラしても  
怒らないようにしていたんです。

**吐き出せない感情**は  
うずをまく。

その**闇**は深まるばかり。  
イライラ怒りを  
我慢して結局**爆発**！！！！



子供にひどいことを言って、  
**自己嫌悪**。

あるとき、  
怒り始めた私のそばで、  
子供が**耳をふさぎ**ました。

**「もう聞きたくないっ」**

子供の身体から表れた  
**完全なる拒否。**

ほんとに悲しかったな。  
こんなにも頑張っているのに。

我が子に**拒否**をされた。  
**母親失格**だと言われた。  
そんな気持ちになったのです。

大好きだから。

怒らないように  
我慢しているのに。

辛くて。  
哀しくて。  
なんで聞いてくれないの!?  
**私はダメなママなの?**  
怒るなんて最低だな、私。



**と自分を追い詰める。**

だから、「早く大きくなって！」  
と毎日願ってばかりいたのです。  
「今日は泣きませんように」  
「今日は怒らなくてすみませうように」  
と**祈る**ばかり。

今思うと子供との時間が  
少なくなるのは、  
もったいないなあと  
思っています(苦笑)

そして、  
時間はかかったけど、  
イライラしない  
**穏やかな心**を  
**食**によって  
手に入れることが  
できました！



次はあなたも  
穏やかな心を  
手に入れましょう！

## ☆同じ出来事、怒るときvs怒らない時

ほんとのたまーに！

いつもはイライラしてしまう出来事も

今日はイライラせずに、

**子供の気持ちを**

**汲み取って**あげられたな。

**待って**あげられたな。

という日があったりして。

同じ出来事があった時、

あるときは**怒り**、

あるときは**穏やかに**待ってられる。

この違いは何なのか。

このあとのワークシートと

メール講座で見ていきましょう！

# ☆怒ってしまうあなたは素晴らしい！

怒ってしまうママは、  
**責任感が強く、**  
**まじめ**なお母さんばかりです。

子供のために思っている**証**ですね！

**子供のことを思っている、**  
それだけで  
十分**素晴らしい**  
お母さんなのです。

だからこそ、  
今あるイライラや怒りで  
**辛い気持ち**を  
持っているお母さんに  
大丈夫だよ！



と伝えたいんです。

# 心が穏やかになれば子育てが楽になる！食べるだけ！ママからイライラをスッキリ消す7つのステップ

## 無料講座の使い方

このプログラムを実践していただき、  
あなたの心が穏やかになり、  
お子さんとの毎日が今よりもっと  
輝きに変わりますように！

イライラ疲れ果てていた私が、変わることができた！

**大丈夫！あなたも変われます！**

まず、**ワークシート**を行ってみてください。  
**ご自身に不足している栄養や身体の状態、  
心の状態に向き合ってみましょう！**

ワークはこのあとのページでご案内いたします。

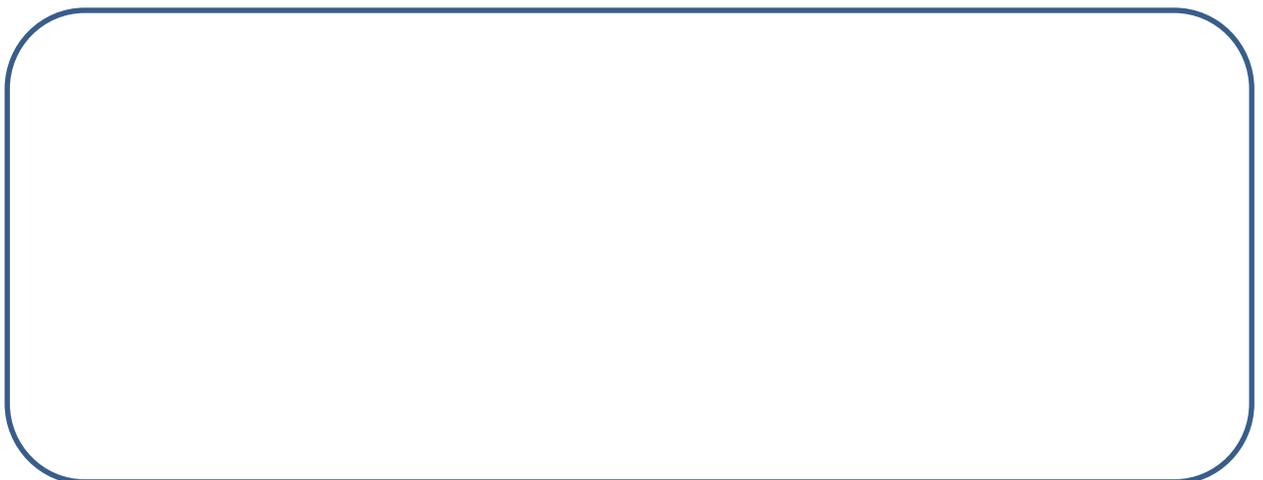
そして、ご登録いただいたメール講座で、  
その答えをお伝えしていきますね。

# ワーク1（回答：メール講座STEP3）

【check1】鏡をご用意ください  
あなたの顔で気になるところは？  
顔の形はどんな形ですか？



【check2】  
あなたの舌の状態は？どんな色？  
下についた付着物(舌苔)は  
どれくらいついていますか？



## 【check3】味覚センサーチェック

あなたの味覚は正常！？

「昆布水200ml+しょうゆ小さじ1杯」

を飲んでみよう！

=====

昆布水は

水1Lに対して、5cm×5cmくらいの大きさの乾燥昆布を入れるだけ。

作ったら、お味噌汁た煮物の出汁として使ってみてくださいね！

=====

さて、味見していかがでしたか？

味の濃さを感じてみよう！

1. ちよつとしょっぱい
2. ちょうどいい
3. ものたりない

## ワーク2（回答：メール講座STEP4）

紙とペンをご用意ください！  
思いつく限り書いてみよう！

①あなたはどんな時にイライラしますか？



②あなたはどんなことでイライラしますか？



## ワーク3（回答：メール講座STEP5）

紙とペンをご用意ください！  
思いつく限り書いてみよう！

Q. あなたは今イライラしています。  
さて、どのように心を落ち着けようとしていますか？



お疲れさまでした！  
ワークはここまでです。  
ご自身の身体と心に向き合うだけでも、見えてきたものがあるかと思います。  
詳細はメール講座をご覧くださいね。  
次のページからは、身体の不調もイライラの素。  
身体の不調を取り除く方法をお伝えしますね！

# 子育てママのお悩み相談①

お悩み①

ついつい食べ過ぎちゃう！  
甘いものやお菓子が止まらない！  
どうしたらいいの??

**甘いもの止めたいけど止められない。**

子供が食べていると  
ついつい一緒に食べてしまう。

食後、お菓子に手が伸びちゃう。

コンビニ新作スイーツをみると、  
買いたくなっちゃう。

自分がお菓子を食べているから、  
ほんとはあげたくないけど、  
**こどもにもお菓子を与えてしまう。**

# 甘いものやお菓子が止まらない 原因はこれっ！

【きっかけを思い出してみよう！】

あなたが**スイーツ中毒**に  
なったきっかけは何ですか？

例えば、  
社会人になって、  
仕事で**ストレス**を抱えて。

育児疲れで甘いものを  
食べるようになったなど。

**スイーツ中毒**、  
**甘いもの依存**の多くの方が、  
実は**ストレス**を感じているんです。



ストレスには  
**良いストレス**と  
**悪いストレス**があります。

いずれにせよ、  
身体にいつもと  
**違う変化**が起きると  
それがストレスになります。

少しのストレスは、  
日常の中にあると  
よいこともあります。

しかしストレスが  
多すぎてしまうと、  
**ストレスを食べることで**  
**解消しよう**とするんですね。



なぜなら、  
食べることが  
**場所を選ばず**手軽にできる  
**ストレス解消法**だから。

食べることで、  
分泌される  
**幸せホルモンセロトニン**。

あなたの身体は  
**食べることが、**  
**ストレスや疲れを**  
**解消する方法**だと、  
**本能的**に知っているのです。



あなたを**ストレスから守ろう**と  
働いてくれているんですね。

特に、スイーツは  
**血糖値を急激に上げて、**  
**幸福感**を得ることができるんです。

あー幸せだなと  
思ったのもつかの間。

血糖値は急下降。

甘いものが切れたと同時に、  
**興奮・イライラホルモン**  
**アドレナリン**が分泌し、  
**心が不安定**に。

**イライラを止める**ために、  
**甘いものを食べる**。

これが、ついつい甘いものを食べてしまうことに、  
つながっているんです。



# ズバリ！解決策はこれ！

甘いものを食べたくなるのは、  
タンパク質が不足しているから！

甘いものを食べたくなる  
原因の一つに**タンパク質**が  
不足してことがあげられます。

タンパク質を食べると  
**幸せホルモンセロトニン**を  
分泌することができます。

タンパク質が  
しっかりととれていれば、  
気持ちが安定し、  
**イライラ**したり、  
**くよくよ**したりと  
**情緒不安定**になることが  
少なくなりますよ。



また、タンパク質が  
しっかりとれている方は、  
甘いものがそんなに  
食べたくならないのも、  
アミノ酸を摂取して、  
**セロトニン**が  
分泌されているからなんですね！

私は**タンパク質**を  
毎食食べるようになってから、  
食べすぎることがなくなりました。

**栄養バランス**が  
整っていれば、  
甘いものを食べすぎることが  
なくなりますよ！

どうでしょう？  
ご自身の生活を振り返って、  
**タンパク質**が取れているのか、  
確認してみてくださいね！

# 子育てママのお悩み相談②

お悩み②

お通じが1週間に1回  
お腹がはって気分もどんより、  
便秘の時はイライラしやすい

**毎日スッキリ**なんてありえないっ！

産後**便秘**になってしまった。

**ヨーグルト**や**オリゴ糖**便秘にいいのは  
一通り試してみた。

**便秘薬**から抜け出したい！

お通じが出ないとイライラしてしまうのが悩み

# お通じが出ないとイライラして しまう原因はこれっ！

**便秘。**

けして病気として扱われない**便秘**。

しかし、**便秘外来**があるほど、**便秘**を深刻に悩んでいる方も  
多いのです。

腸は**免疫力**に関わりがあったり、  
身体の**疲れ**や  
**肌**との関係があります。

そして、**心の状態**にも関係があります。

お通じを改善することで、  
松本明子さんが  
性格まで明るくなった！  
との話題もありますね！

## 【便秘でイライラしてしまう原因】

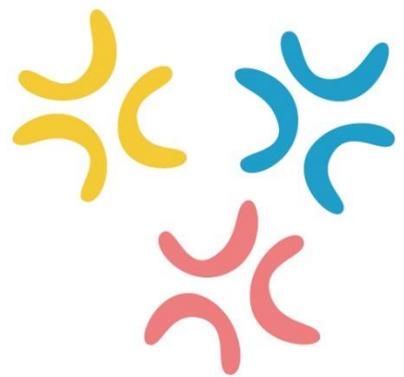
腸で**幸せホルモン**、**セロトニン**が作られるから！

幸せホルモンセロトニンの**9割以上**  
が腸で作られている。

腸は**第二の脳**とも言われています。

**腸内細菌**が少ないと  
脳で作られる**セロトニン**の量も、  
減少するといわれています。

イライラしない、  
安定した幸せな心の要は  
腸にあるんですね！



# ズバリ！解決策はこれ！

**お通じ改善**のために、  
いろいろやってきたことと思います！

そして改善策はいろいろあります。

その中の一つをご紹介します！

【あなたの一日の水分量はどれくらいですか？】

**コップ何杯？**

どのタイミングで飲んでいる？

**水分量**が足りないと、  
便が**コロコロ固まって**、  
外に**排泄**されなくなってしまう。

# あなたに必要な水分量を計算してみよう！

摂取量の目安

## あなたの体重×0.3

体重が50kgの人であれば、 $50 \times 0.3 = 1.5L$

体重が60kgの人であれば、 $60 \times 0.3 = 1.8L$

となります。

プラス、サラダやスープなど  
**食事に含まれる水分が1日で1L**

これは、水分量の多い食事の中に  
自然と含まれているので、  
意識しなくてもよいです。

合計2.5L~になります。

意識して飲む水の量は**体重×0.3L**ですね！

# 飲むタイミング

朝、**起きたてに白湯**を  
1杯飲みましょう！

**常温の水**でもいいですよ！

朝一のお水が、  
腸の**蠕動運動**を促します。

腸が動けば、  
**お通じ**につながりますね！



夜寝ているときに**水分**は失われます。

すると、**血液は濃縮**されてどろどろに。  
水を飲むことで、**サラサラ**と流れ始めます。

これ以外にも、  
**食物繊維**から、**消化の問題**、**油分**の問題など  
様々な原因とアプローチがありますよ！

あなたに合った方法は**個別相談**でお話ししましょう！

# 子育てママのお悩みあるある③

お悩み③

「疲れたあ」が口ぐせ。  
疲れを取り除いて、  
元気なママになりたいっ！

**体力**がない。

**忙しくて**すぐに**疲れ**ちゃう。

**寝ても**疲れが取れない。

子供と思い切り遊びたい、  
けど**身体**がついていかない！

**疲れ**は年齢のせい。

ゆっくり**休む**しかない。

だけど**子育て**はまったなしですよ。

# 疲れの原因はこれっ！

ゆっくり休めば疲れはとれる！

そう思っても、  
**ゆっくり休む**ことなんて、  
なかなかできないですね。

そして、ゆっくり休むことが  
できたとしても、  
またすぐに**疲れやすい身体**に  
もどってしまいます。



疲れは**イライラ**も招きます。

疲れのない身体は**栄養**から作られます。

**栄養**が足りないと、  
やっぱり**疲れやす**くなってしまうのですね。

# ズバリ！解決策はこれ！

疲れやすい身体に  
足りない栄養素は**鉄**！

**鉄**は細胞一つ一つに**酸素**を  
送り届けるために  
必要な栄養素！

酸素が不足すると、  
細胞の活動が低下してしまう。

すると、  
**疲労感、だるさ、眠気、  
無気力、集中力低下**に  
つながってしまうのです。



**酸素**が十分に全身に運ばれれば、  
**身体が元気**になるんですね！

鉄は赤身肉や豚ヒレ肉、マグロや  
レバーなどに多く含まれていますよ！

# 子育てママのお悩みあるある④

お悩み④

眠りが浅いつ！睡眠不足！  
朝までぐっすり眠りたい。

睡眠がしっかりとれないと、  
疲れをとることができませんね！

睡眠不足はイライラをも招きます。

元気なママには  
良質な睡眠がとっても大切！

朝までぐっすり眠りたいですね！

ではちょっと生活を見直してみましよう！

# 眠りが浅い、原因はこれっ！

通常であれば、

夜になると

**リラックス**しているときに働く

**副交感神経**が働き始めます。

しかし、テレビやスマートフォンをみていると

**交感神経**が働きます。

また、**悩み事**があると

そのことばかりを考えてしまう。

これも**交感神経**が

優勢に立っている状態。

この**交感神経**の働きを鎮めて、

**副交感神経**が

働くようにしてあげれば

**良質な睡眠**がとれるんですね。

# ズバリ！解決策はこれ！

眠る30分前には、  
テレビやスマートフォンなどの  
使用は控えましょう！

明るい光が目に入ることを防ぐことで、  
身体が入眠の状態を作っていきます。

我が家の子供たちも  
テレビが大好き！

寝る直前まで、  
見ていることがほとんどだったのですが、  
寝る30分前にはテレビを消し、  
歯磨きをしてから、  
本を1冊だけ読んであげる。

そして眠りにつく。  
するといつもより眠りにつく時間が早くなりましたよ！

しかし、私も眠る直前まで、  
パソコンをいじっていることがほとんど。

忙しいお母さんは、  
夜にまとめて、  
調べ物をしたり、  
連絡をとったりと、  
寝る直前まで  
スマホを見てしまうかも。



そんな時は  
目の疲れをしっかりとってから眠りましょう！

一番のオススメは！目元温湿布！

こちらは食ではないのですが、  
とおっても効果がありますよ！

# 温湿布の作り方！

アロマ(精油) を1本用意しましょう！

オススメのアロマ：

ラベンダー、マジョラム、オレンジ・スイート

洗面器にアロマを2～3滴入れます。

そこに**40度くらい**のお湯を入れます。

ミニタオルや薄手のフェイスタオルを洗面器に入れます。

絞って、**目元に2～3分置くだけ。**

目元が温まり、  
アロマが香ってくることで、  
**呼吸**も深まります！



**身体が緩んで眠りにつきやすくなりますね。**

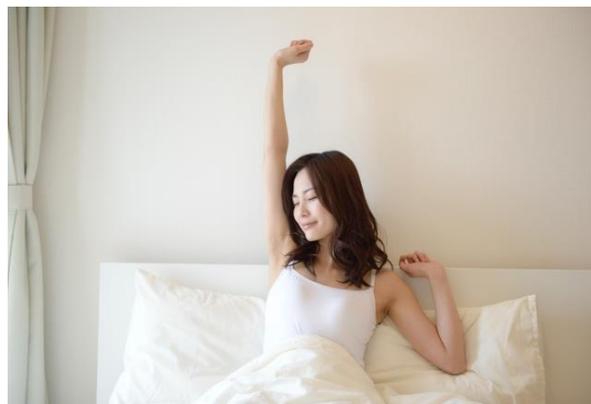
眠れない時、  
この**目元温湿布**をすると  
布団に入って、  
1分後には寝ている！  
そんな力がありますよ！

※**精油がないときは温めたタオルを**  
**目元に置くだけでも効果がありますよ！**

是非お試しください！

もちろん  
**食べ物**によっても  
**睡眠質**が高くなります！

その他、  
**体温**からのアプローチもありますよ！



# 子育てママのお悩みあるある⑤

お悩み⑤

子供にイライラッ！  
もっと穏やかなママになりたい！

子供がやることに**イラッ**としてしまう。

**相手は子供。**

わかっているけど。

怒ってしまう。

もっと心に**余裕**があれば、

**怒らなくても済むのにな。**

**感情**は**性格**や**気質**のせいではありません。

子供を産む前は、穏やかだったのに。

いつからこんなに**怒りっぽく**なったんだろう！

私こんな**性格**だったのかな。

そう反省してしまうお母さんはたくさんいます。

もし、今**イライラ**しているなど、  
ご自身の状況が判断できるのであれば、  
すぐにでも**イライラ**を  
落ち着かせるようにしましょう！

それには**セロトニン**を  
分泌させることがポイントですよ！

# ズバリ！解決策はこれ！

イライラをすぐにでも解決させる方法は、  
**深呼吸！**

感情を外に**追い出す**こと！

なので、**深呼吸**のほかにも、  
**大声**を出す、**歌を歌う**なども効果的です。

そして、**子供を叱るときのポイント**。

**子供と高さ**を合わせます。

そして、  
**手を握る**、もしくは**抱きしめる**。

**叱るときも手を握ったまま、抱きしめたまま、**  
叱りましょう。

子供とスキンシップを摂ることで、  
**オキシトシン**という**ホルモン**が分泌されます。

**オキシトシン**は母乳をあげるときにも  
分泌される**ホルモン**なのですが、  
子供との絆を深めたり、  
イライラを鎮める効果が高いのです。

**スキンシップ**を摂ることで、  
感情的に怒らずにすむんですね。



そして、  
ママもお子さんも**スキンシップ**が  
取れるので、**心が安定する**んです。

叱られていても、  
**不安感**がなくなるので、  
**素直にママの言葉を受け入れることができます。**

そして、  
**ママの心も穏やかになる。**

**スキンシップ**は心を安定させる方法として、  
とても効果が高いのです。

それは犬や猫などのペットでも  
同じ効果が得られます。

**イライラ**しているなと感じたら、  
心を落ち着かせるために、  
**スキンシップ**をとってみてくださいね！

これは**対処療法**！

いつも心穏やかに過ごすには  
食の改善が最も近道で効果的ですよ！

**栄養で感情はコントロールできるのです！**

今回ご案内した、  
ママの**お悩み5選**の**解決方法**はほんの一部。

こちらでご紹介したお悩みは、  
**子育て中**の多くのママが抱えているものです。

そして、私の悩みでもありました。  
これらの不調で、**常にイライラしている状態**。

自分になりたい**理想のママ**とはかけ離れた、  
**イライラママ**だったなと思います。

もっと**あなたに合った方法**を見つけたい！  
食事であなたとあなたの**家族の未来を変えたい**！  
**身体の不調とサヨナラ**して、  
穏やかに、健やかに過ごしたいというママさん！

**私が変われたように、あなたも変わることができるから！**  
私がお役に立てれば嬉しいです！

次のページより、**個別相談**を受けた方のお声をご了解  
しますね！

個別相談後、9割の人がスーパーに食材を買いに行った！すぐにできる！超実践型！  
個別相談会の感想です！



# 食を整えることで**子供たちの未来も** 変わることがわかりました！

太田美緒さん

お子様の年齢：10歳 8歳 4歳  
産めるカラダセラピスト



美緒さんをご自身でも食事を意識して改善し、**食の持つパワー**をご実感になっていました。

そして、今回食事を見直し、**お子様の未来へ**ご家族がもっと良い方へできることから**改善**し続けたいとご相談くださいましたよ！

美緒さんの感想はこちら↓

=====

身体のいらないものの**排出**はできているが、  
**栄養を摂り入れる方の知識**がなかったので  
勉強になりました！

筋力の低下からくる**肌のたるみ**や**シワ**も  
解決できそうですね！

個別相談を受けて、私には**タンパク質**が  
足りてないことがわかりました。

そして、**育ち盛り**で**動き盛り**の**子どもたち**にも  
**タンパク質**をもっと**三食バランス**よく取り入れたら、  
**子どもたちの未来**も変わることがわかりました！

早速、朝とお昼に  
魚やお肉を  
取り入れてみようと思います！

ダイ奈さんは明るくてハキハキしていて、  
笑顔が輝いてる！頼りになります！

**イライラ**してばかりで、  
何事にも**前向き**になれないけど、  
本当は育児も仕事もハツラツやり、  
**輝ける未来**を過ごしたいと思っている  
お母さんにオススメです！

**食事が整うとカラダもココロも  
満ちて幸せになれるから！**

今後はバランスのよい食生活で  
**仕事も育児も楽しみ**、ココロもカラダも潤った  
女性になりたいです！

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

**お肌**に関してお悩みだった美緒さん！  
肌も**タンパク質**から  
作られていますね！

その後こんなコメントを頂戴しました！

-----  
おはようございます！

先日はありがとうございました♡

**たんぱく質**のコト、具体的な食材の量で教えていただき、わかりやすかったです♪

ダイ奈さんのセラピーは今の**生活圏内**でお買い物をする場所なども考えずに、**身近**なものをちょっと変えるだけ！



太田 美緒

大道 奈緒子 (ダイ奈 ママ食funセラピー)さん♡  
おはようございます！先日はありがとうございました♡たんぱく質のコト、具体的な食材の量で教えて頂き、わかりやすかったです♪♪ダイ奈さんのセラピーは今の生活圏内でお買い物をする場所なども変えずに、身近なものをちょっと変えるだけ！しかも時短！だから、なおさらお母さんのイライラがなくなるなって思いました。難しいお料理や価格が高いもの 入手困難なものはやっぱりお母さんにとってさらにストレスですもんね♪未来につなぐ食のあり方について見直す大事な時間になりました！またよろしくおねがいします

27分前 いいね！ 返信 もっと見る

しかも**時短**！

だからなおさら  
お母さんの**イライラ**が  
なくなるなって思いました。

**難しいお料理や価格が高いもの、入手困難なものは  
やっぱりお母さんにとってさらにストレスですもんね**  
♪

**未来につなぐ食**の在り方について  
見直す大事な時間になりました！  
またよろしくお願ひします！

＝＝＝＝＝＝＝＝

ご相談くださる方の多くが、**有機野菜**や**高価な食材**を  
選ばなくてははいけないなと思っている方が多いのです。

そして、食事に気を付けるためには、手間暇をかけて、  
料理をしなくてははいけない。

そんな風にも思っています。

それはとてもいいこと！

そして、高価なものの方が**栄養価**が高かったり、**添加物**  
が入っていないだったりします。

しかし、お値段や時間がかかって**負担**になる。  
そうすると、続けられなくなってしまうですね。

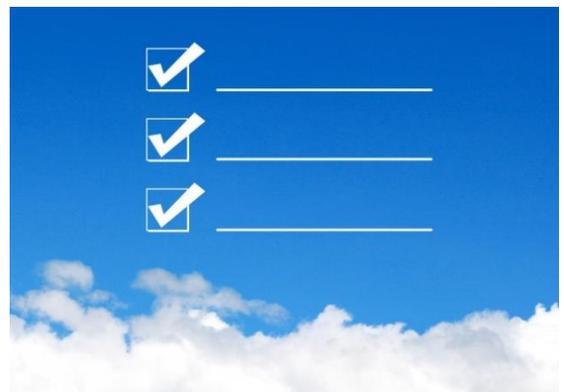
いかに**簡単に、負担なく**

毎日の食事に取り入れることができるか、  
それがポイントとなりますね！

食はいろんな考え方があり、  
食べるものや食べ方など、  
各家庭によって、  
異なります。

その中で、もしかしたら、  
自分では気づかない、**食習慣**で、  
身体の不調が出たり、  
**メンタルへ影響**がでることもありますよ。

私の食事はどうなの？  
一度チェックしてみたい！  
という方！



ダイ奈に相談してみてくださいね！

【衝撃的！】○の○○は身体を冷やすと思っていました！

あきゆみこさん

お子様の年齢： 8歳と6歳  
パワーボイスクリエーター



**食は身体をつくり、健やかに生きるためには必要不可欠**だと思い個別相談を受けてくださいましたよ！

=====

**栄養のバランス**に気を付けた食事を摂っているつもりでしたが、果たして今の食生活でよいのか疑問を感じていました。

そして、**つい食べ過ぎてしまうことがあるのが悩み**でした。

**酵素**についての知識があまりなかったので、大きな学びがありました。

**酵素不足**で体が疲れやすかったりすることもあったのだと気づきました。

野菜は煮たり、蒸したり、お味噌汁にいれたり沢山摂っているつもりでしたが、**生の野菜**でないと酵素が体内に取り入れられないと知り、これからの食生活を変える必要があると感じました。

先入観で生の**野菜は身体を冷やす**と思っていたので衝撃的でした。

これから、生の野菜を積極的にとっていきたいと思います。

そして、納豆、キムチ、みそなどの発酵食品を意識してとっていきます。

ダイ奈さんは明るく頼もしい方。

知識を惜しみなく教えてくださる素敵な先生です。

個別相談は、**体調を崩しがちな方、風邪を引きやすい方、太りやすい方、疲れやすい方**におすすりめです。

これから食事を整えることで、心身共に健やかな女性！

**家族の健康もサポートできる人**でありたいです。

=====

個別相談後、こんなコメントをくださいましたよ！

=====

先日は個別相談をしていただき、  
どうもありがとうございました！

あれから**生野菜**を  
相当意識して  
摂っています！



あき ゆみこ

大道 奈緒子 (ダイ奈 ママ食funセラピー)さん 先日は個別相談をしていただき、どうもありがとうございました！あれから生野菜を相当意識して摂っています。お腹も満たされるし食物繊維も豊富だし、いいことづくめですね。食を変えて健康的になっていきたいと思ひます^^



水曜日 いいね! 返信 もっと見る

**お腹も満たされるし、  
食物繊維も豊富だし、  
いいことづくめ**ですね。

食を変えて健康的に  
なっていきたいと思ひます

=====

あきさんは**ついつい食べ過ぎて**しまうことも  
お悩みの一つでした！

**栄養バランスの良い**、食事を摂っていけば、  
**自ず**と甘いものを食べることも減ってきますね！

私は過去、夕食後に**お菓子2袋**開けるくらい、  
**甘いもの依存**でした。

しかし、今は昔が**うそのように**、  
**食べなくてもよい状態**に！

**毎晩飲んでたお酒**まで、  
週1回程度におさまっています！

**食の力**ってすごいですね！

子育て中のママさんにも食のパワーを感じてもらいた  
いな！と思います！

**だるさ**がとれて気分も**スツキリ**！甘いもの食べたい**欲求**がおさまっています！

星出絵美さん

お子様：中学生と小学生  
アクセサリー作家



お料理上手で、美味しい食事をご家族に作られるとても素敵な方です！

最近のお悩みは**体重増加**だそう。

ダイエットをしてもなかなか減らないとおっしゃっていました。

学生時代と比べると体重が増えてしまったので、**痩せたい**とご相談くださいましたよ！

=====

野菜をしっかりとること、タンパク質の**重要性**がわかりました。

○○の方法はすぐにとりいれられそうです。

ダイ奈さんはハツラツとして明るい方！

元気がない人や疲れている人が受講したら、**疲れ知らずの元気な人**になれると思います！

今日の講座を受けて、実践し1年後にはハツラツとした**健康的**な女性になりたいと思います！

=====

ご家族の好きなものとご自身が食べたいものにギャップがあるそうです。

家族が食べないと作らなくなってしまうとおっしゃっていました！

まずはご自身が今日の内容を実践し、美味しく召し上がっていただくこと。絵美さんが**変化**をすれば、**周りも変化**しますよ！とお伝えいたしました！

さらに2日後、素敵なメッセージをくださいました！

---

月曜の夜から、○○○○を摂るお食事。

**身体が喜んでいるのが分かります。**

**だるさが取れていますし、気分もスッキリ！**

なんといっても、

**甘いものを食べたい欲求が**

**おさまっています。**

**不思議。**

こんな**変化**が起きるなら、

**もっと早く知りたかったです**

。

**これからがもっと楽しみです。**

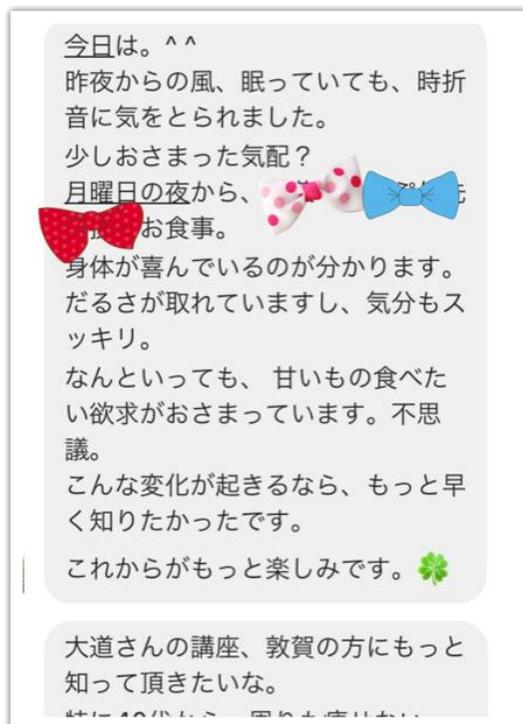
---

私にも起きた**身体の変化**！

絵美さんもお実感いただけており、

とてもうれしいです。

次はあなたが**心と身体を元気いっぱいにする番**ですよ！



# 特別プレゼントのご案内

最後までお読みくださり、ありがとうございました！

私が**イライラ疲れ果てたママ**だった経験があるから、あなたにもし心や身体の不調を感じているのであれば、お役に立ちたい！

そんな思いで、この電子書籍をリリースしました。

もしかしたら、ここに書いている内容はすでに**実践済み**のものもあるかもしれません。

**そう！効果が出ない・変化が起きないのは  
その他にも原因があるのです。**

その**原因**に気づくことができれば、  
あなたはすぐにでも**悩みなし**の  
**元気いっぱい**のママになることができます！

是非、私と一緒に見つけてみませんか？

## 【特典】 個別相談特別価格にてご招待！

具体的なアドバイスがほしい方に！

個別相談後、9割の人がスーパーに食材を買いに行つた！すぐにできる！超実践型！個別相談会

<https://aroshoku.com/service/kobetsu>

- ・イライラせずに穏やかに過ごしたい
- ・疲れない身体を手に入れたい
- ・甘いもののドカ食い、食べすぎを止めたい
- ・肌荒れが気になる
- ・ママの笑顔で家族を幸せにしたい！

あなたにオススメです！

通常25,000円(税抜き)→2018円にてご招待

電子書籍ダウンロードから1週間以内にお申し込みの方に限り**10名様限定**でご案内いたします。

ご予約の際、必ずメッセージの欄に「**2018年**」とご記入ください！

お待ちしております！

## 免責事項

子育てママのお悩み解決BOOK！は、子育て中のママ、そして私が実践した経験をもとにお届けしております。しかし、その結果には個人差があります。なので、食べるだけでママからイライラをスッキリ消す7つのステップ完全無料プログラムを実践していただいた結果に一切の責任を持ちません。ご自身の責任で実践していただけますようお願いいたします。

## 著作権

2017年12月

著者：ダイ奈（大道 奈緒子）

発行所：ママ食funセラピー

HP : <https://aroshoku.com/>

連絡先 : [mamashokufun@gmail.com](mailto:mamashokufun@gmail.com)

本教材の内容は著作権、知的財産権によって保護されています。教材に含まれる内容を一部でも許可なく、転売・転載・配布するなど一般に提供することを禁止いたします。引用・転載・教育をご希望の場合は別途お手続きが必要となります。ご了承ください。