

心と身体の元気な人だけが知っている

お菓子が大好きなママの 迷わない食べ方

食べてもいい！が絶対条件！



食べグセ診断チェック付
あなたの知らない
驚きの結果が・・・



「お菓子を食べてもいい」
が絶対条件！

身体のことを気になるママへ！

罪悪感なくお菓子を食べながら、
心も身体も元気いっぱいになる
方法をお伝えしますね！

最後までご覧ください！

そして、
今までで一番元気になりたい
あなたへ！

読者様特典をご用意しました！

次のページでご案内いたします！

読者特典！
先着20名様

「食べてもいい」
が絶対条件！
お菓子大好きママ
の食べグセ診断！

罪悪感なくお菓子を楽しむ「食べ方」が手に入る 個別相談会

1. 試食付き



元氣玉と罪
悪感なしの
スイーツ！

2. 診断



食べすぎの原因
を見つけます！

3. アドバイス



今すぐできる
「食べ方」を
お伝えします！

詳細・お申込みはこちら

通常価格25,000円(120分)→今だけ無料！

場所：福井県敦賀市(電車でお越しの方駅まで送迎あり)

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！
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funセラピーを始めた経緯

以前の私には

- 朝起きてすぐ「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
瘦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、巡り合えなかったんです。

そしてやっと効果のあるものをみつけたのです！
それが**食リズムswitch**！

食リズムswitchとは

- ・ 食べ方
- ・ カラダの体内時計のリズムを整えること！



この2つが鍵なんです！

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いっ！

だって食べちゃいけないものばかりじゃ、人生がつまらなくなってしまうから！

料理が苦手な私でもこの食リズムswitchによって変われたんです！

食リズムswitch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。

もちろん！

甘いお菓子の食べすぎもなくなりました！

そのおかげで子供も平日限定で、
市販のお菓子を食べなくなりましたし、
子供が自分で食後のデザートを用意するという
かわいい姿まで見られるようになったのです！

その経験をもとに、
疲れてしまって元気がない。
イライラして怒ってしまう。
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、「食リズムswitch」をお伝えいたします！

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！

それが早すぎることなんて絶対はない！

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？

元気で笑顔あふれるお母さんになりますよ！

あなたとお子様の時間が
今よりもっと輝きに変わる！



そう確信しております！

あなた自身を変えてみたい！
あなたの笑顔で、家族を幸せにしたい！
という思いのあるあなた！

次のページの特別特典をチェックしてみてください
いね！

読者特典！
先着20名様

「食べてもいい」
が絶対条件！
お菓子大好きママ
の食べグセ診断！

罪悪感なくお菓子を楽しむ「食べ方」が手に入る 個別相談会

1. 試食付き



元氣玉と罪
悪感なしの
スイーツ！

2. 診断



食べすぎの原因
を見つけます！

3. アドバイス



今すぐできる
「食べ方」を
お伝えします！

詳細・お申込みはこちら

通常価格25,000円(120分)→今だけ無料！

場所：福井県敦賀市(電車でお越しの方駅まで送迎あり)

お菓子を食べてと どんな不調が現われる？

では何故、お菓子を食べちゃいけないのでしょうか？

お菓子が身体に悪くないなら食べてもいいはず！罪悪感を抱く必要もないのです。



しかし、お菓子ばかり食べていると、身体によくないのは、ほとんどの方が知っています。

食べすぎると具体的に**どんな不調が現れるか**お伝えしていきますね！

お菓子を避けたい 5つの理由とは！

病気になるリスクが
高くなる

むくみや便秘、
冷え、イライラ
などにつながる

アレルギーの原因に

免疫力低下

お肌ボロボロに

1. 病気になるリスクが高くなる

糖尿病、肥満、動脈硬化、脳卒中などなど**病気の原因**となります。

お菓子の糖質はエネルギーとして使われないと、**中性脂肪**として蓄積されます。その**中性脂肪**が**病気**の**リスク**を**高める**んですね。



2. おくみや便秘、冷え、イライラなどの原因に

砂糖は**ビタミンB**を大量に消費します。

ビタミンBは代謝を促すため、不足すると**血流が悪くなり、おくみや冷えを招きます。**

また**幸せホルモンセロトニン**を作る手助けをするので、不足すれば**イライラやくよくよにもつながります。**

さらに、砂糖は**腸内環境**を悪くします。

悪玉菌のえさになるので、**便秘**を招く原因となるんです。



3. お肌がボロボロに

血流が悪くなり、冷えを招く、代謝が悪くなれば、お肌の代謝にも影響が。

お菓子の食べ方を変えると、透明感のあるお肌に生まれ変わってきますよ！



4. 免疫力低下

砂糖を摂ることで、悪玉菌だらけになれば、腸内環境は悪化してしまいます。

腸は免疫力の6~7割を担っているといわれているため、病気知らずの元気な身体には腸内環境を整えることが大切です！



5. アレルギーの原因に

お菓子には必ずと言っていいほど、マーガリンやショートニングなどのトランス脂肪酸が含まれています。

トランス脂肪酸は摂りすぎると、動脈硬化、心臓病、アレルギーなどの悪影響をもたらすといわれています。



なんだか深刻な話になってしまいましたね。

スイーツ、甘いものは食べすぎない方がいいというのが、お分かりいただけたかなと思います。

わかっちゃいるけど止められない！その気持ちわかります。

以前の私は、その日甘いものを我慢しても、翌日になると、たくさんの甘いものを食べてしまっていたから。

1日以上は我慢できませんでした(苦笑)

こんなお悩みはありませんか？

☑️口寂しくってチョコやアメをしょっちゅう食べてしまう。

☑️食後のデザートは別腹

☑️疲れるとお菓子里に手が伸びる

☑️子供に隠れてお菓子里を食べている

☑️自分がお菓子里を食べるから、こどもにも仕方なくあげてしまう

☑️コンビニスイーツをついつい買ってしまふ。

☑️食べ始めるとお菓子里が止まらない。

☑️お菓子里を食べるために主食を減らしている



どれくらい☑が付きましたか？

今あなたはお菓子を止めたいなあと思っているかもしれません。

いいえ、**お菓子を食べていいですよ！**美味しく楽しく召し上がってください！
罪悪感はいりません！

えっ！どうして！なにしたらいいの？何か特別なことしてるの？

いいえ！まずはあなたが**自分の体質を知る**こと！

食べグセ診断チェックシートをプレゼントします！

次のページで、やってみましょう！
食べてほしい食材のアドバイスも載っていますよ！

体型体質別診断シート

食べグセで体質がわかる！4タイプ別診断チェック！

好きな食べ物でわかる不足酵素チェック



「お腹が空いた時、疲れたときに
食べたくなるのは何ですか？」

- ・ジャンクフード
- ・ドーナッツ
- ・スナック菓子
- ・味の濃いもの

- ・から揚げ
- ・たまご
- ・チーズ
- ・ソーセージ
- ・ナッツ

- ・ケーキやパン
- ・チョコレート
- ・白米やうどん
- ・パスタ

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・プリン



洋ナシ



りんご



マンゴー



バナナ

あなたは何タイプでしたか？

この診断であなたに不足している酵素がわかるのです！

洋ナシタイプ：脂肪分解酵素が不足



特徴：**脂肪分解酵素**が足りなくて、油っぽいものが食べたくなる！
むくみやすく**セルライト**ができやすい、**下半身太り**が気になっている。脂肪が多くて味の濃いものが好き。

症状：

むくみ、PMS、肝機能低下など



アドバイス：

良質な油、アボガド、トウモロコシ、大根、キュウリ、セロリ、海藻などを食べましょう！

りんごタイプ：タンパク質分解酵素が不足

特徴：**タンパク質分解酵素**が足りなくて、お肉をがっつり食べたくなる！
お腹ポッコリ、**内臓脂肪**がつきやすい



症状：

生活習慣病、ヘルニア、骨粗しょう症など

アドバイス：

低脂肪＋良質なタンパク質(納豆・豆腐)、きのこ、海藻、パイナップル、パパイヤ、りんごなどを食べましょう！

マンゴータイプー炭水化物分解酵素が不足



特徴：**炭水化物分解酵素**が足りなくて、炭水化物が食べたくなる！
全身に脂肪がつき、ふっくらしている。
イライラ疲れやすい。

症状：
疲労感、気分の浮き沈み、
手足の冷えなど



アドバイス：
高タンパク質(卵、豚肉)、小松菜、山芋、大根、りんご、オレンジ、ぶどうなどを食べましょう！

バナナタイプー乳糖・酵素全般分解酵素が不足

特徴：**酵素全般**が不足している！
ほっそりしていて体調不良が多い。



症状：
ストレスに弱い、疲れやすいなど

アドバイス：
大根、オクラ、人参、トマト、玉ねぎ、バナナ、キウイ、パイナップルなどを食べましょう！

あなたは何タイプでしたか？

タイプ別に不足している酵素があったと思います。

酵素が足りないことで体内では、

／

酵素が足りない→分解できない→栄養として吸収されない→また食べたくなる

＼

ということが繰り返し行われています。
なので、食べてしまうのですね。

足りないのであれば、不足しがちな酵素を
食べて補えばいいのです！

※各タイプのアドバイスをご参照ください。



洋ナシ



りんご



マンゴー



バナナ

私はマンゴータイプです！

36歳のダイ奈

イライラしやすい

肌かさかさ

手足が冷たい

1週間に1度のお通じ



どよ〜ん

便秘、鼻炎、肌荒れ、肩こり、頭痛、耳鳴り、疲労感、イライラ・くよくよ、トイレが近いなど不調だらけ

現在(39歳)のダイ奈



食リズムswitchで
心も身体も元気なママに！

スツキリ！



私を変えた**酵素たっぷり**元気玉！

身体を変えるには、食事が何よりも大切！

そう気づいてからいろいろ試したけど、
逆に**疲れ**やすくなったり、**肌がガサガサ**になってしまった…。

もう何をやったらいいのかわからなくなっ
たんです。

まさに食に迷っていた。そこで出会ったの
が、**酵素たっぷりの元気玉(酵素玄米)**だっ
たんです！レシピはこの後～作ってみて
ね！



元気玉



元気玉創始者：田邊美和先生(欲張り酵素美人®)

左：2016年12月

右：2018年3月

元気玉を軸に食を整え、体内リズムを意識した食リズムswitchで、お菓子の量が激減しました。

その甲斐あってか、
1週間に-2kg! 食べた翌日から
お通じが毎日に変化しました。
お腹までほらこの通り!



スッキリ!

今は元気玉を教えてくれた恩師のもとで
インストラクターとして活動しています!

元気玉のご紹介！



元気玉とは…玄米に雑穀を入れて炊き、保温したまま3日以上寝かせたもの。

熱に弱い酵素も玄米の胚芽により酵素が守られ活性化して元気玉ができあがります！

玄米特有のパサパサ感、おいしくないなどの問題を一気に解消した**赤飯のような美味しさが魅力です！**

1日3個のおにぎりを目安に食べましょう！

元気玉のここがすごいっ！



栄養が豊富

注目の栄養素は**GABA**

ストレス緩和、お通じ改善効果、高血圧予防・改善、肥満予防・改善

心を穏やかにする脳内ホルモンの分泌を促し、心を安定させる効果や腸内の悪玉菌を抑制する効果でお通じの改善効果などがある！

- もちもち！柔らかくて食べやすい
(赤飯のようなイメージ)
- 消化しやすい(白米よりも消化が早い)
- 腹持ちがイイ！(お腹いっぱいになる)
- 血糖値が上がりにくい
(血糖値の急激な上昇はイライラを招く)
- 便秘改善(食物繊維が白米の5倍以上)
- カリウム豊富(むくみの改善にも効果的)



元気玉の材料

玄米…4合

小豆…大さじ4

塩…小さじ1

雑穀(もち麦やアマランスなど)…適量

乾燥ひじき…小さじ2

切り昆布…小さじ2

干しいたけ…3枚

ごぼう…20g

梅干し…1個

切り干し大根…10g

水…約800cc(食材や炊飯器によって異なる)



※酵素玄米は玄米と小豆と塩だけでもできます

元気玉の作り方



①玄米を17時間以上浸水させる

②進水させた水を捨てる



③具材を入れて13時間おきます

④水は捨てず炊飯器で炊きます。



⑤あと保温し続けるだけ！

⑥3日まっていたいただきます！

次に作り方のポイントをご覧ください！

作り方のポイント



①玄米は必ず浸水させましょう！

酵素の働きを阻害する酵素阻害剤を取り除くためです。

②元気玉が炊けたら、保温し続けましょう！

※保温を切ってしまうと腐敗してしまいます、保温し続けるのがポイントです！

③一日一回天地をひっくり返しましょう！
元気玉のパサつきを防ぐため

④炊いて3日以降がもちもちして美味しいのですが、1日目でも召し上がっていただけます！



⑤炊く時は鍋か炊飯器を使いましょう！
※圧力鍋は「アクリルアミド」という発がん性物質が発生します。



次のページから元気玉を食べている方の感想をご紹介しますね！

体験談

読者特典！
先着20名様

「食べてもいい」
が絶対条件！
お菓子大好きママ
の食べグセ診断！

罪悪感なくお菓子を楽しむ「食べ方」が手に入る 個別相談会

1. 試食付き

2. 診断

3. アドバイス



元気玉と罪
悪感なしの
スイーツ！



食べすぎの原因
を見つけます！



今すぐできる
「食べ方」を
お伝えします！

詳細・お申込みはこちら

通常価格25,000円(120分)→今だけ無料！

場所：福井県敦賀市(電車でお越しの方駅まで送迎あり)

「食べてもいい！」が絶対条件だった理由！

お菓子って美味しいし、
幸せな気分になりますよね！



甘いもの大好き！食事もお菓子ならいい
のにと本気で思っていました！

以前の私は夕食後に、お菓子2袋を毎晩食
べていたのです。

太るのが嫌で、夕食はちょっとしか食べ
ず、お菓子の分を空けて起き、気持ち悪
くなるまで食べてしまう。

ちょっとのつもりで食べたのに。
毎日毎日が罪悪感の塊でした。

私が本気で甘いものをセーブしたい！と思ったのは子供ができてから。



私が夕食後にお菓子を際限なく食べるから、「ママずるい」と言って食べたがる。

仕方がないから、

「今日は大盤振る舞いだよ！好きなだけもっていけえ！」

なんて言っっては、これではまずいと思いつつ何年も過ごしていたのです。

そんな私でさえ、自分の**食べグセ**がわかったら、あー私って**マンゴータイプ**だからだったんだって、俯瞰して見れるようになったんですよね！



そしたら逆になんだか、**安心**しちゃって。**罪悪感**がなくなってきたんです。

今は自分の**体質**を理解して、**食べ方**と**リズム**を整えたら、お菓子をたしなむ程度になりました。

でもね、やっぱりマンゴータイプだから、お菓子が無性に食べたくなることはあります。

そんな時はエイヤーと食べます。



だけど、すぐに収まるんです。

チョコイ3個くらいで。(多いですか？苦笑)

昔はファミリーパックのアイス2箱は空けられたのに！なんてちょっぴり寂しい気持ちに(苦笑)

食べたいときは思いっきり食べる！

甘いものを罪悪感なしで楽しめることができるようになるんですよ！

子供の変化

そしてもっと嬉しい出来事！

私のお菓子の量が減ってきて、
こどもが市販のお菓子を
食べなくていいよ
と言ったんです。



※市販のお菓子を食べないのは平日限定

私が変わることで、家族も変わる！

食リズムswitchで世界を変えることができる！
そう本気で思っているんです！
だから、あなたにも**食リズムswitch**を
身に纏ってほしいなと思うんです！

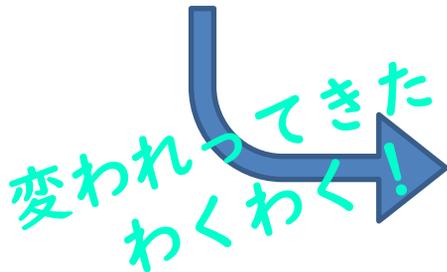
※食リズムswitch…食べ方と体内リズムのこと

よくあるご質問お答えします！

「やってみたい！できるかなあ。」

「面倒なんじゃない！？」

「料理は苦手なんだけど…。」



「できた！」

「簡単！」

「楽しい！美味しい！」

Q. お菓子ほんとに我慢しなくていいの？

我慢しなくていいですよ！

まずは食べ癖を知ることであなたに不足している栄養がわかります。

その栄養素を摂ると、脳は栄養が満たされていると感知します。

すると「足りないから食べてー！！」という脳からの指令が来なくなるので、お菓子の量が自然と減ってくるのです！

Q. 難しくて取り入れられないのでは？

私はもともと料理が苦手。

学生時代、一人暮らしの時はお菓子と菓子パンだけで3食を済ませていました。

みんなが学食を食べている中、私だけ菓子パンで済ませるなんてこともざら(苦笑)

そんな私ができることと言えば！
簡単で美味しいこと！

一番大切なのは
続けることなんです！

続けられないと
身体は変わりません。

だからあなたにあったすぐに取り入れられる簡単な方法をご案内します！



Q.ほんとにできるかなあ？

一人で目標を
達成するのは難しい！
ダイエットだったり、運動だったり、
我慢して行うことは継続できないもの。



そしてわからないことがあったり、
結果が出ないと止めてしまいます。

でもね！大丈夫！あなたにはともに支えあ
う仲間(私も含めて)がいます！

自分の目標や疑問などを
シェアしあって、
お互いを支えあう
コミュニティ！



仲間がいるから、食事を楽しみながら、ご
自分を変化させることができます！
ぜひご相談に来てくださいね！

読者特典！
先着20名様

「食べてもいい」
が絶対条件！
お菓子大好きママ
の食べグセ診断！

罪悪感なくお菓子を楽しむ「食べ方」が手に入る 個別相談会

1. 試食付き

2. 診断

3. アドバイス



元氣玉と罪
悪感なしの
スイーツ！



食べすぎの原因
を見つけます！



今すぐできる
「食べ方」を
お伝えします！

詳細・お申込みはこちら

通常価格25,000円(120分)→今だけ無料！

場所：福井県敦賀市(電車でお越しの方駅まで送迎あり)

著者プロフィール



美容業歴16年以上。健康でキレイになりたい女性、約11,000人以上をサポートした実績。

健康・キレイになりたい女性に対して、身体の不調(肩こり・便秘・頭痛など)やダイエット、肌についての悩みに対してアドバイスをを行う。

2017年3月に夫の仕事の都合で、東京から福井県へ住まいを移し、個人事業主へと転身する。

現在は女性に「納得する人生を！」歩んでほしいと、食と生活リズムを主としてママの心と身体を元気いっぱいにするサポートを行っている。

免責事項

この〇〇は、食リズムswitchを実践したママ、そして私が実践した経験をもとにお届けしております。その結果には個人差があります。なので、〇〇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

2018年6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

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。