

美腸の作り方

お菓子が大好きなママのための



ママ食funセラピー
ダイ奈

最強の食物繊維ガイド付き

- ☑お通じが1週間に一回。
- ☑コロコロう〇ち
- ☑おなかが張って食べ物がおいしくない
- ☑イライラ・ストレスを感じる

解決!

お菓子が大好きなママへ！

私には何十年もの間、
甘いお菓子を食後に2袋食べていた
という過去があります。

栄養バランスのいい食べ方に出会い、
初めてその悪習慣に終止符を
打つことができました。

それと同時に、
美腸を手に入れ、
心も体も健やかになったのです！

そんな方法をこちらの冊子と
メルマガでお伝えします！

美腸への道のり

【私がママでよかったの？】
目覚ましの音で目が覚めた。



「はあ、疲れた」
寝ることさえ、私にとっては疲れること
だった。

これから始まる1日。
希望なんて見つからない。
ただ、与えられた毎日をこなすだけ。

1日でも早く過ぎてほしかった。

まだ眠っているこどもたち。
「寝ている時はこんなにカワイイのに
なあ」

朝の支度をしていると、子供たちが起きてきた。

「ああ、あと10分だけ寝ててくれればいいのに」

そんな風に思ってしまう。

「わー！！」

「きゃー！！」

「ママー！！」



毎日のドタバタが始まった。

「早く子供が大きくなりますように」

「お利口さんになって、手がかからなくなりますように」

そうして1日が過ぎるのを待っていた。

「ママー大好きだよ」

私が泣いていると娘がぎゅっと抱きしめてくれた。

子供にイライラしてしまう自分。

やり場がなくて、クッションを何度も何度も床に打ち付けた。

娘がそっと近づいてくる。



「あなたのママが私じゃなかったらよかったのにね。」

そう口に出したら、涙があふれてきた。

子供と一緒に涙を流した。

ママー大好きだよと抱きしめられるがままに、ただただ涙を流したんだ。

涙を流したら、今まで我慢していたものが吹っ飛んだ。

そして気づいた。

「過ぎていく毎日を願うだけの人生なんて嫌だ。」

「私は変わりたいんだ！優しいママに」

「私はなりたいんだ！いつも笑っている元気なママに」

なりたい。



でも・・・どうやって。

イライラの始まり

産後に疲れやイライラが急に始まったわけではありませんでした。

子供のころから疲れやすく、イライラしがちな私は家にいると、いつもごろごろしてばかり。

家の手伝いは姉が良くしていたし、よく頼まれていたの。だけど、私は頼まれたことが一度もなかったように思います。

母が私は疲れていると気遣っているのを知っていました。

いつも疲れていて、肩こりがひどかった私は、母だけでなく姉を図書券でつってマッサージさせるような、若さのかけらもない少女時代を過ごしたのです。

今思えば疲れやすく、イライラするような食生活をしてきたからだとわかりましたが、そのころは何が原因かわかっていませんでした。

【イライラの原因】

幼いころから甘いものの依存症で、お菓子を食べるために食事を少量にしていた。

さらに、ストイックな食事制限でダイエットを繰り返していたのです。

私の身体はボロボロでした。

当然お通じはなく、1週間に1回出たらい
い方で、2~3週間出ないのは当たり前
だったのです。

ひどい便秘症だった私は、小学生のころ
から便秘薬が手放せませんでした。

武〇の漢方やコー〇ック、ミ〇マグなど
を常用し、慣れると効果がなくなるから
と交互に使っていたのを覚えています。

常にお腹ははっていました。

お腹のハリが気持ち悪くて、お腹が空く
感覚がわからないほど。

何を食べても美味しいと思いませんでした。

妊娠を期に便秘薬を止めたのですが、1週
間に1度のサイクルは変わりませんでした。

運動してみたり、水を大量に飲んでみたり、
いろいろしてみましたが、便秘は体
質だと思い込むほど、効果はなかったの
です。

お腹がはってイライラする。

甘いものだけが私のイライラ解消法でした。

お通じの改善

痩身エステティシャンだった私。

お客様のダイエット成功を願って、
常に学んでいました。



セミナー参加や書籍を
読むことはもちろん、
エステに通ってみたりもしました。資格
取得にも力を入れていたのです。

そして、学んでいくうちに一番大切なこ
とに気づいたんです。

ダイエット・美容・健康全てにおいて、
「食」がとても大切だということ。

今までは外側からのケア、サプリメントやドリンクなどのケアにしか目が向いていませんでした。

「食」が大切だということに気づいてからは、食について学んでいきました。

もちろん効果が表れないことにはお客様にお伝えできないと、自分の身体で実験してみたのです。

正直、ストイックすぎるものは続けられませんでした。

あれも、これも手を出して、全然効果が表れない。

食に着目して7ヶ月ようやく身体の変化を感じる事ができたのです。

それが今の食事法！

今の食事法に変えて、

／


































- ・便秘
- ・疲れ
- ・肩こり
- ・頭痛
- ・耳鳴り
- ・甘いものの依存
- ・イライラ
- ・くよくよ など



ほとんどの悩みが1か月後には改善しました。

なかでも何をしてしても変わらなかったお通じが、食を変えてからすぐに変化していききました。

それがこちらの表になります。

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18🌙 | 19🌙 | |
| 20🌙 | 21🌙 | 22🌙 | 23🌙 | 24  1 | 25 | 26  2 | |
| 27  - | 28  - | 29  - | 30  - | | 1  1 | 2  1 | 3 |
| 4  1 | 5  1 | 6  2 | 7  1 | 8  1 | 9  1 | 10  2 | |
| 11 | 12🌙  1 | 13🌙  1 | 14🌙  1 | 15🌙  1 | 16🌙  3 | 17🌙 | |
| 18  1 | 19  1 | 20  2 | 21  1 | 22  1 | 23  1 | 24  1 | |
| 25  0 | 26  1 | 27  1 | 28  1 | 29  3 | 30  1 | 31  1 | |

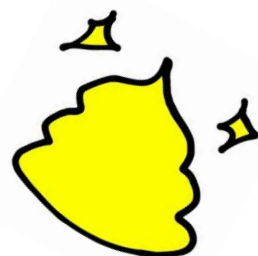
1週間に1度あればいいお通じ。

2週間でないことなんてざらだった身体が、
食事を変えた翌日から変化を表しました。

食の変え始めは、コロコロとしたお通じ
でした。

しかし、しばらく経つとバナナのように
浮く見本のような便が出るようになった
のです。

基本1日1回ですが、時には2回・3回と出
る日が出てきました。



お通じが毎日出るようになってからは、
食べるのがとても楽しみになりました。

すごくスッキリして、空腹感を覚える。
食べたものがとても美味しいと感じる。

そんな経験今までなかった！と36年も生きてきて思ったのです！

便秘の改善が私の人生を変えたと言ってもいいくらい！

私は疲れ知らずの元気なママへなったのです。



私の変化

「早く子供が大きくなりますように」

「お利口さんになって、手がかからなくなりそうですように」

こんな風に思っていたこと、もったいなかったなと今思います。

子供は一瞬で大きくなっていく。

どんどん親離れしていきます。

願わなくても勝手に育って行ってしまおう。

遊んでよといっても遊んでくれなくなるのです。

それを今実感している。

だから、せっかくの子供との時間を元気いっぱいにお過ごしになるようになったこと！

一番の収穫だと思えます。

そして私が心も身体も元気いっぱいになったことで、よく泣く娘が泣きにくくなった。

いつもあれやって、これやってと甘えてばかりの子供たちが自分でやるようになった。

外へ遊びに行ってしまう夫が子供たちと遊ぶようになった。

家事も

「えっ！やってくれたの！？」
とサプライズが起こるようになった。



そして必要最低限しか交わさなかった夫婦の会話が増えました！

まさしく、私が疲れてイライラしていたことが原因だったのではないかと思うように、**周りがどんどん変わっていったんですね。**

周りを変えよう！

子供たちをおりこうさんにしよう、夫を育メンにしようと努力していた時は何も変わらなかったのに。

以前の**疲れとイライラが嘘のように、今毎日が本当に幸せ絵だなあ**と感じるようになった。

私は本当に**食に感謝**して生きているんです。

あなたに伝えたいこと

もし今、あなたが疲れてイライラしているのなら。

お伝えしたいんです。

あなたにあう方法が絶対にある。

それは、考え方もかもしれないし、言葉がけかもしれない。

だからあきらめないでほしいんです。

それでも、ダメだったのなら、**今度は食であなたを変えてみませんか？**

なぜなら、食べたものは裏切らないから。食べたもので、心も身体も作られているんです。

腸内環境が人生を変える！その理由とは！

【そのイライラ・くよくよの原因は腸にあり！】

腸は感情を作る脳内ホルモンの精製工場！

セロトニンという言葉聞いたことはありますか？

セロトニンは幸せホルモンと言われる脳内ホルモンです。

そのセロトニンは脳と腸で作られています。

感情をコントロールする脳内ホルモンだから、脳で作られているんだらうなと思うかもしれませんが。

しかし

脳・・・10%

腸・・・90%



と、腸で作られる量の方が多いのです。

ゆえに、腸内環境が悪化していると、心が不安定になりやすいんですね。

さらに、セロトニンだけでなく、やる気を起こさせるドーパミンというホルモンも50%は腸で作られていると言われてています。

イライラだけでなく、無気力・くよくよとしてしまうことなど、腸内環境が大切な役割を果たしているのは、いうまでもありませんね。

腸から脳へとたくさんの神経はつながっています。

腸内環境が整うことで、自然と笑顔が増えていく！

そう実感せずにはいられないのです。

【元気な身体を作っている！】

・免疫細胞の70%が腸にある

腸内には5000種類以上もの菌が存在していると言われえています。

免疫力を高め、感染症から身を守ってくれる役割を果たしているのです。

お通じは健康にも大切です！

【その他の役割】

・肌荒れ・吹き出物



血液にのって栄養や酸素が細胞にいきわたります。

便秘が続くと本来外に出されるはずの菌が体内に残り、身体を循環するため、肌荒れの原因に。

小学生のころから吹き出物に悩まされていた理由も腸内にあったのだと思います。

【その他の役割】

- ・肩こり、腰痛、冷え、むくみ、生理不順
便秘で血行が悪くなり、疲労物質がたまるために起こります。

私も、肩こり・冷え・むくみがありました。
そして、ぎっくり腰も2回ほど経験しております。

- ・だるさ、疲労感

お腹のハリや上記血行不良で、体調が悪くなり、ごろごろと過ごすことが多くなります。

そのため、腸の躍動運動がおこりにくくなり、さらに便秘へとつながります。

- ・腹痛、お腹のハリ、食欲低下

便秘になると、胃腸の働きが悪くなり、消化活動もしにくくなります。

まさに私が抱えていた心と身体の不調の原因
がお通じにあったと言わざるをえないのです。

まさに腸内環境が人生を変える！

そうは思いませんか？

私自身腸内環境が変わったおかげで、幸せだ
なあと感じられるようになったのです！

では次に、お菓子断ちも美腸もかなえられ
る！

食物繊維についてお話をします！

※参考資料：大正製薬のHPなど

食物繊維の徹底ガイド



お菓子断ち効果



①食欲をコントロールして、食べ過ぎを防ぐ！

食物繊維が豊富な食材は噛み応えがあります。

噛み応えがたっぷり！たくさん噛めば噛むほど、満福中枢が働き少量で満足感が得られる！

②糖の吸収を穏やかにする！

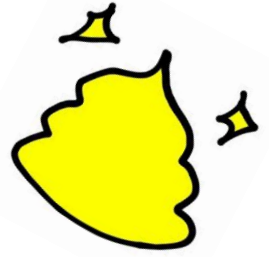
血糖値の上昇を穏やかにするため、心の状態が安定し、ストレスによるお菓子の食べすぎを防ぐ！



食物繊維の徹底ガイド



美腸効果



①お通じ快腸

食物繊維は消化されずに排泄される。とくに不溶性食物繊維は水分を吸収するため、便を量増しして、排泄をスムーズにする！

②腸内細菌善玉菌を増やす。

善玉菌が増えていくとお通じの排泄がスムーズになるほか、理想のお通じへと導く。

食物繊維ってすごいパワーですね！

では、次にどんな食材をどう食べていくかを見ていきましょう！



食物繊維の徹底ガイド

積極的に摂りたい水溶性食物繊維

食物繊維には水溶性と不溶性があります！

不溶性はほとんどの野菜に含まれているのに対し、水溶性は限られた食物にしか含まれていないため、積極的に食べたいのは水溶性食物繊維



水溶性食物繊維

粘り気で食べ物を包み、消化吸収を穏やかにしてくれます。また糖質の吸収を抑える効果や、腸内の善玉菌が働きやすくなります！

食物繊維の徹底ガイド

水溶性食物繊維が 多く含まれている食べ物

大麦(押し麦)

納豆

ごぼう

ナメコ

玄米

ミカン

リンゴ



フルーツ、キノコ、海藻類に多く含まれているため、積極的に摂っていきましょう！

食物繊維の徹底ガイド

食物繊維を効果的に 食べる3つのポイント

①ベジファースト！

食事は一番初めに、野菜から食べましょう。食物繊維を食べることで、腸内に壁を作り、糖の吸収緩やかにします。

②朝こそ、食物繊維！

朝に食物繊維をしっかり取ることで、昼・夜の食事の血糖値も穏やかになる！

③ご飯を食べよう！

ご飯のような穀類には食物繊維が多く含まれている！便の材料にもなるため、ご飯は太るからと抜かずに、しっかり食べましょう！ご飯を食べることで、食後のお菓子が防げますよ！

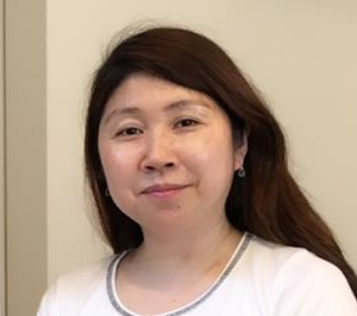
今回は、食物繊維についてお話ししました。

このほかにも、美腸のポイントがあります。

食物繊維とってみただけど、うまく出ない方はほかにも食べ方や生活スタイルに原因があるのだと思います！

メルマガ内でご案内しますので、読んでみてくださいね！

お客様のお声



新藤真帆さん(仮名)



【お菓子断ち美腸塾(サポート講座)を受けてみていかがでしたか？】

体も心も変化しました。

特に心の変化が大きく、イライラしにくくなったり、自分のやりたいことが分かってきたり。

60日間、毎食の写真を撮ってメールを送るのを続けることは正直大変な時もありましたが、続けることでバランスの良い食生活が身についたと思います。

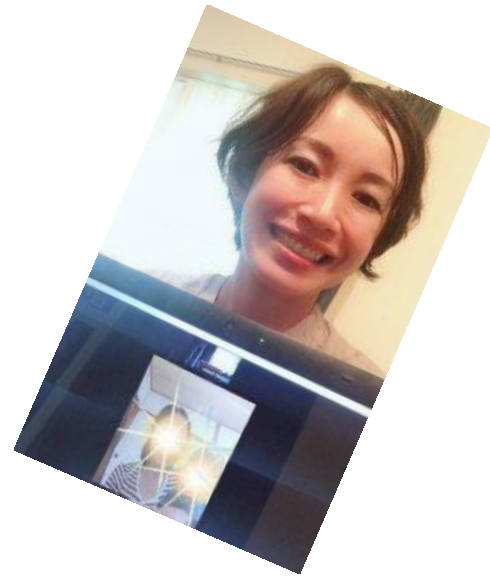
新藤真帆さん(仮名)

うまくいかない時もありましたが、
いつもダイ奈さんが
励ましてくれたので
がんばれました。

1人だったら、
知識はあっても
身につくところまでいくのは
難しいだろうなと思います。

悩んでいたお菓子の過食が
なくなりました。

もし、またあったとしても
その理由や対応の仕方が
分かっているので怖くないです。



新藤真帆さん(仮名)


【心の変化はありましたか？】

自分に自信や余裕がなく、子どもが思うようにならないとイライラしていたのが、子育てを楽しめるようになりました。

思うようにいかないのが当たり前と思え、子どもと一緒に楽しめるように。

子どもがより愛しくなり、穏やかに優しく気持ちで接することができるようになりました。

また、新たなことに取り組む意欲が出てきたり、生きることの喜びを感じれるようになりました。



新藤真帆さん(仮名)

【身体の変化はありましたか？】

便秘がちだったのですが、お通じが毎日になったり、頭痛になりにくくなりました。

①サポートを受ける前のお通じはどんなでしたか？

2、3日に一回ほど。

出ない時は便秘薬を飲むこともありました。

自己流に食事を変えても効果はなく、食事で便秘の改善は無理だと思っていました。

②サポートを受けてお通じにどんな変化がありましたか？

1日1回は出るようになり、サポート前はよくお腹が張って不快だったのが、今では張る感じがなくなりました。

ありがとうございます！※お声は許可を得たものナ
おります。その他のお声は[こちら](#)より



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すか？

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！



大丈夫！あなたも変われますよ！
一緒に変わっていきましょう！

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、食べ方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「美腸の作り方」は、ママ食funセラピーのメソッドを実践したママ、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、「美腸の作り方」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きますようお願いいたします。

著作権

2018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

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。