

子育てママの お悩み解決BOOK!

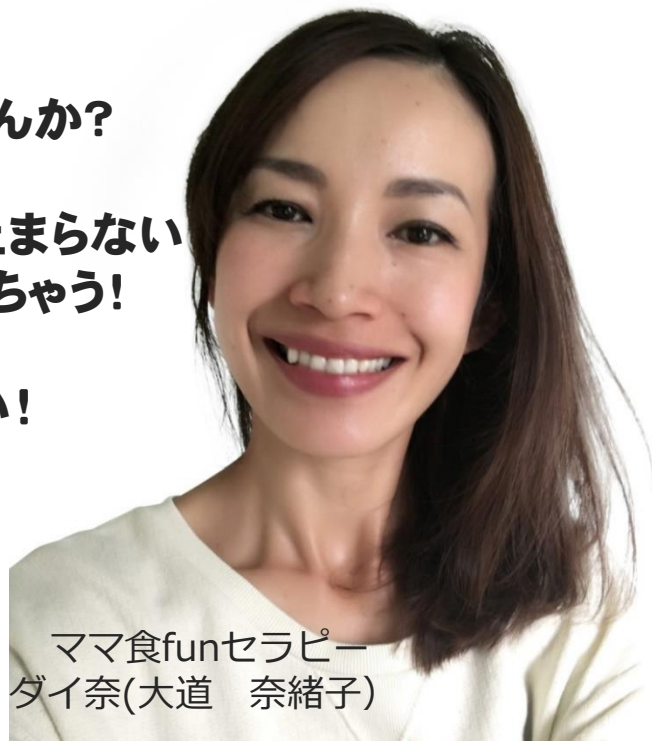
～1ヶ月ですべての悩みが解決した!～

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

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】

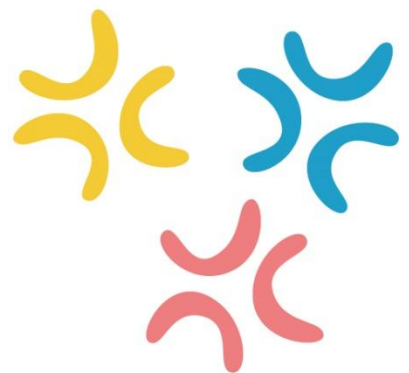
腸で**幸せホルモン**、**セロトニン**が作られるから！

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撮ることで、
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。

スキンシップを撮ることで、
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！

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

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。