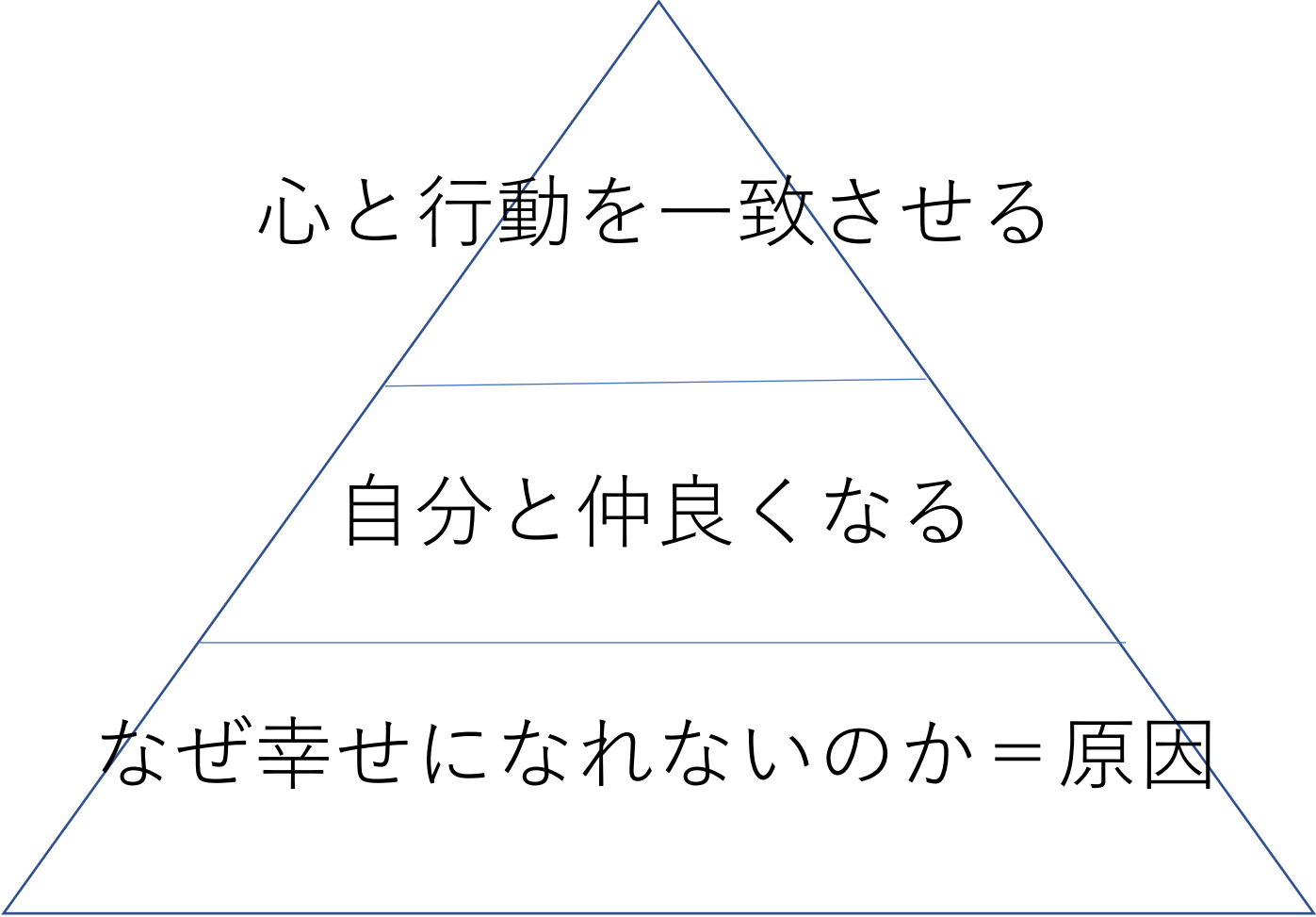


## インストラクター2回目

- ・ ゴール設定
- ・ ペルソナを発表してみよう
  - ・ 女性の悩み別対処法
    - ・ 解決策
  - ・ 押さえておきたい栄養学
  - ・ 食のゴールデンバランス
    - ・ お食事コメントの仕方
    - ・ お食事コメントの順番

私たちは何のために生まれてきたのか？

# ゴール設定



心と行動を一致させる

自分と仲良くなる

なぜ幸せになれないのか = 原因

## ゴール設定

- ・ 本当にやりたいことであること

- ・ バランスがとれていること

(仕事・遊び・お金・健康・家族・人間関係・心・社会との  
つながり)

- ・ 現状の外であること

(できる・できないで決めない)

# ゴール設定

3年後・1年後・1ヶ月後どんな状態なら嬉しいですか？

## 未来計画の作り方

| 3年後 | ご自分 | 歳 | ご主人 | 歳 | お子さん | 歳 | 歳 | 歳 | ご両親 | 歳 |
|-----|-----|---|-----|---|------|---|---|---|-----|---|
|-----|-----|---|-----|---|------|---|---|---|-----|---|

| 1年後 | ご自分 | 歳 | ご主人 | 歳 | お子さん | 歳 | 歳 | 歳 | ご両親 | 歳 |
|-----|-----|---|-----|---|------|---|---|---|-----|---|
|-----|-----|---|-----|---|------|---|---|---|-----|---|

| 1ヶ月後 | ご自分 | 歳 | ご主人 | 歳 | お子さん | 歳 | 歳 | 歳 | ご両親 | 歳 |
|------|-----|---|-----|---|------|---|---|---|-----|---|
|------|-----|---|-----|---|------|---|---|---|-----|---|

# マインド

- 100%あなたの味方
- 100%やりたいことで
- ミスしてもよい！

仕事以外のことでも使える！

# ペルソナを発表してみよう！

名前

性別

年齢

既婚・未婚

家族構成

職業

住んでいるエリア

趣味

性格

関心があること

価値観

ライフスタイル

好きな雑誌

# ペルソナを発表してみよう！

叶えたい未来は？

あこがれる生活や人は？

なりたい外見は？

悩みは？

コンプレックスは？

不安や不満は？

喉から手が出るくらいほしいものは？

やりたくないことは？

手放したい習慣や癖は？

気になるけど相談しにくいことは？



# 女性の悩み

どんな悩みを持っているでしょう？

- ・ ダイエット
- ・ パートナーシップ
- ・ 子育て

# 女性の悩み

どうやってアドバイスする？

アドバイスしない  
聴く・原因を探る



ネガティブな感情は3つ  
悲しい・寂しい・怖い  
ここを解決しないとまた繰り返す

# 解決策マインド編

- ありのままの自分を愛する  
→愛してる！ありがとう！
- ほめポイントを探す
- 自分ファースト
- やりたいこと、やりたくないこと
- 好きなこと、嫌いなこと

# 解決策マインド編

感情は経験の多いほうの考え方になる  
ネガティブな経験 > ポジティブな経験  
ネガティブな思考 > ポジティブな思考

感情を感じ切る

# 女性の悩み

どんな悩みを持っているでしょう？

睡眠・イライラ、くよくよ  
生理痛・食べ過ぎ  
疲れやすい・便秘など

# 女性の悩み

睡眠・イライラ、くよくよ  
生理痛・食べ過ぎ  
疲れやすい・便秘など

ほとんどがタンパク質不足

# 女性の悩み

どうやってアドバイスする？

食でアドバイスする！  
心も体も栄養で作られている！  
栄養が足りないと不調が起きる  
インストラクター専用サイトの  
栄養編をご覧ください

# 押さえておきたい栄養学

五大栄養素とは？

6 番目 食物繊維

7 番目 フィトケミカル

8 番目 水

9 番目 酵素



# 押さえしておきたい栄養学

五大栄養素とは？

- ・炭水化物
- ・タンパク質
- ・脂質
- ・ビタミン
- ・ミネラル

# 押さえておきたい栄養学

## 食物繊維

- ・腸内の環境を整える
- ・脂肪が体内に溜まるのを防ぐ
- ・急激に血糖値が上がるのを防ぐ
- ・血圧が上がるのを防ぐ
- ・満腹感を得られやすい
- ・便のかさを増す
- ・腸内の蠕動運動を促す

# 押さえておきたい栄養学

## 水

- ・ 酸素や栄養の運搬

血液にある血漿の90%が水でできている

(朝一に飲みたいのは血液をサラサラにしたいから)

- ・ 体温の調節

冷たい飲み物は熱を下げる

温かい飲み物は保温する、血流を促す

- ・ 老廃物を排泄する

血液、リンパ液(血漿と同じ成分)も水でできている

不足すれば滞る

# 押さえておきたい栄養学

---

酵素とは・・・

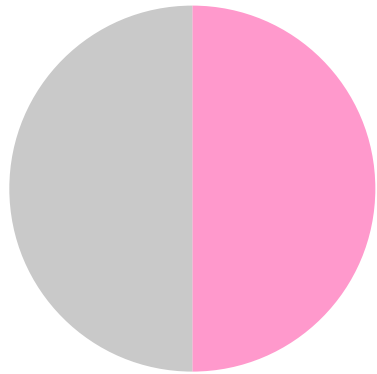
潜在酵素・・・( )酵素、  
( )酵素  
食物酵素・・・( )酵素

酵素が含まれる食材・・・

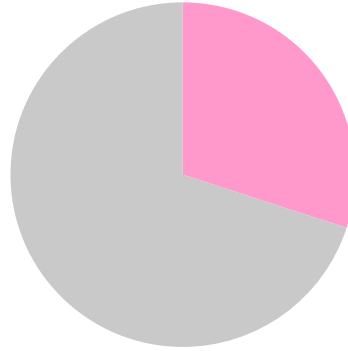
# 野菜を摂るメリット！ 酵素の働き

---

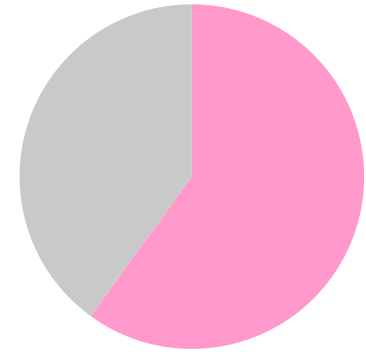
1. 体内(潜在)酵素



2. 消化の悪い食事



3. 消化の良い食事



# 食のゴールデンバランス

## 食事コメントの仕方

サポート生が

- ・ 食べ方はすべて正解
- ・ コメントがなくてもOK
- ・ 相手の答えを受け止める
  - ・ 感情的になってもOK

# アドバイスの仕方

否定しない、  
相手の伝えたいことが  
わからないことは聞くこと

必ず褒める！  
もっとこうするとよい！とアド  
バイスする！