

はじめに

この電子書籍をお手にとっていただき、誠にありがとうございます。

食欲コントロールの情報を日々発信させていただいております、富永康太です。

この本は僕が今まで情報発信した中で、特に好評いただいた内容を100選ピックアップさせていただきました。

僕の情報を見ている方であれば既にご存知の内容も多いかもしれません。

また、「暴走した食欲をコントロールしたい」という人もいるでしょう。
ただ、読者の方とやり取りしているうちに気がついたことが一つあります。

それは、「**実践できている方は意外と少ない**」ということです。

SNSは手軽に情報を得られますが、忘れるのも早いです（笑）

だからこそ、手元に置いて即座に行動に繋がるものがあれば良いな
と思い、本書籍を執筆させていただきました。

ぜひ何度も読み返して、**実践しながら気がいたら実践している状態**になっていただければ筆者冥利に尽きます。

あなたの食欲を思い通りにコントロールして、食事のストレスから開放された生活を手に入れましょう。

メンタルの安定は最優先事項

メンタルの安定は
最重要課題！
自分の心を
点検してみましょう



また、**購入者限定**で特典をご用意いたしました！

食欲コントロール大学の動画講義をプレゼントします！ぜひ、食欲コントロール大学を卒業してダイエットも卒業してほしいなと思います！

本書では伝わりにくい内容もセミナー形式で解説しているので、ぜひご覧くださいませ。

https://liff.line.me/1655763365-kpJWVN6P/landing?follow=%40igq6025p&lp=qJ0god&liff_id=1655763365-kpJWVN6P

1. うつは太る前兆

マジで気をつけてほしいんだけど『甘いもの欲が強い』『休日に動けない』『朝起きれない』『人と会うのが億劫』『マイナス思考』はうつで太る前兆です。

ダイエットの前に「**休む**」「**好きなもの食べる**」「**病院行く**」をやりましょう。

信じられないかもしれないけど休むのが一番のダイエットですよ。

2. 起きない不安への心配

不安が止まらない人へ。あなたが心配している出来事で実際に起こって困ることになる確率は3%しかありません。

つまり、**あなたの心配事の97%は起こらないということです。**

97%外れる宝くじがあったら買いませんよね？それくらい起こり得ないことで不安になっているのを理解しておきましょう。

3. 過食は「病気」と受け入れる

過食症は病気です。過食で悩んでる人に『いいかげん過食はやめたら』というのは、癌の痛みで苦しんでる人に『大袈裟に痛がるのはやめたら』と言うのと同じレベル。

過食が止められるなら、みんな止めてる。一番不安なのは本人です。

何も知らない周りが不安をあおることは言わないでください。

過食は栄養不足（糖質や鉄など）、ストレス・不安などの感情的な問題、行動依存など原因は人それぞれ。『〇〇すれば治る』ということはなく、悩んでいるなら早めに専門家に相談することをお勧めします。

少なくとも過食は今の心身を守るための行動なので、意志の力で止めようとするのは止めましょう。

4. 充実した人生が大事

意外に思うかもしれないが、仕事とプライベートを充実させることがダイエットにはめっちゃくちゃ重要。

生活が充実していると食欲も落ち着くし代謝も上がってガンガン痩せる。

逆に不満ばかりだと、いくらダイエット知識があっても痩せない。ダイエットよりも、楽しく生きることを考えた方が痩せる。

5. 過食の引き金になるのは？

過食の根底にはエネルギーか安心感のどちらかの欠乏がある。痩せすぎや食事制限では体が生きるために必要なエネルギー、不安が強いなら安心感の不足が過食を招く。

必要なのは努力ではなく栄養と休息。 頑張り過ぎた結果が過食なので、改善に必要なのはリラックスですよ。適当に生きましょう。

6. 速攻で効果が出るリラックス法

体をリラックスさせる裏技。ストレスが強い人は緊張をとった方が眠りも深くなるし、食欲や代謝も安定する。

あまり知られていませんが『**目をつぶった状態で眼球を手で覆う**』と、副交感神経が活性化されてリラックスします。

ホットタオルやアロマを使うとさらに効果的。ストレスが強い人はぜひ！

7. 過食した日は何もするな！

過食した翌日は何もしなくていい。1日食べ過ぎたからといって脂肪は増えないし、下手に調整すると次の過食を招くだけ。

お腹が空いたら食べて、**余裕があれば散歩など健康的な生活をすればOK。** 過食翌日で大事なものは調整ではなく気持ちの切り替え。1日や数日の過食では太らないから大丈夫よ。

8. 他人の人生を生きるな

他人は他人。『自分はどうなりたいか？』『なぜそうなりたいか？』『なぜなれないのか？』『どうすればなれるのか？』これが大切。

痩せるも過食も理想を掴むため他人がどうかは全く関係ないし、むしろ焦りに繋がるだけで有害。 上手くいってない時は、外（他人）ではなく内（自分）に意識を向けよう。

9. 過食で苦しんでいる方へ

過食になるのは頑張った証拠。人が傷つかないように言葉を飲み込み、綺麗になろうと食事制限をした結果、**感情や食欲を抑え込んだ反動でなるのが過食。**

間違っても意思の問題にしてはいけない。

治そうと頑張るのではなく、心身を解放してあげるのが大切。とりあえず心身を休めましょう。

10. メンタルの安定は睡眠から

めっちゃ大事なことですが、、、ダイエットには食事改善や運動が欠かせないのですが、それを支えているのが睡眠とメンタルです。

そしてメンタルコントロールは難しいけど、**睡眠時間の確保は努力と工夫次第でどうにかなることが多いです。**頑張るなら睡眠を伸ばすことに力を入れましょう。

11. 食べ過ぎたあなたへ

食べ過ぎた後、太ると不安になるかもしれないけど心配しなくて大丈夫。

1日で脂肪は増えないから、体重が増えても浮腫みか便。食べ過ぎは誰にでもあるし、切り替えれば太らない。食べ過ぎは心身疲労のサインだから心身を休ませることが大切。

大丈夫、1日の食べ過ぎでは太らない。

12. 必要なのは食事ではなく、安心感

痩せるために必要なのは無条件で得られる安心。 **仕事や家庭で安心感が得られてないと、脳の扁桃体が刺激されて食欲が乱れる。**

SNSチェックや体重測定は条件付きの安心になるから、結果的に不安を強くする。指導者やトレーナーが届けるべきは激励ではなく安心。『頑張れ』ではなく『大丈夫』。

13. もっと自分に優しく

ダイエットに成功したいなら、、、

- ・自分に優しくしてください
- ・自分が楽しいことを優先してください
- ・自分が喜ぶことをしてください

冗談のように感じるかもしれませんが、これが結果的に食欲を安定させ代謝を上げて痩せることにつながります。

これ、**マジ**です。みんな自分に厳しすぎ。

14. 体はバランスを取っている

太らない体づくりのポイントは『摂取カロリーと消費カロリーの連動』。

食べ過ぎてもその分だけ代謝が上がって消費する、動かなくてもその分だけ食欲が落ちて摂取カロリーが減る、**この連動が正常に働いてればカロリー計算なんかしなくても太りません。**

この連携を取ってるのが自律神経とホルモンです。

15. 感受性が強い人こそ身につけて欲しいこと

感受性が強く、人の気持ちを考えて行動する人ほど過食のリスクが高い。相手の小さな変化に気づき、自分を犠牲にして相手のための言動を行う。

その結果、知らぬ間にストレスが蓄積されて、火山が噴火するように食が爆発する。難しいところだが、**適当さを身につけることが過食改善の一番のポイント。**

16. 余裕を作ろう。話はそれから

ストレスや寝不足は太るといって『じゃあそれを解消できない私は一生痩せられないんですか?』とよく聞かれる。

考えて欲しいのはそこじゃなくて、**自分に余裕がないことに気がついて欲しい。**

それを受け入れた上で、ストレス対策や睡眠時間の確保を優先するのが、結果的にダイエットに結びつくというだけ。

余裕が無いことが痩せない原因となることを知ってほしい。

17. 摂食障害の根本原因は「頑張りすぎ」

摂食障害って意思が弱いんじゃなくて、逆に強すぎるから**頑張り過ぎの反動**で起こる。

だから、やらないといけないのは頑張ることではなく**手抜き**。

心身を休めることと安心感を得ることが本当に大切。

というかそれを抜きに摂食障害を改善するのは難しい。頑張った分、たくさん休息が必要。

18. やる気スイッチを探そう

モチベーションが上がらない、やる気が出ないは意思の問題ではない。

食事や睡眠が足りてない、ストレスが強い、うつになってるなど、何かしら原因がある。

このときやるべきは頑張るって食事制限や運動ではなく、**やる気を下げ原因を見つけ解消**すること。

気合でやる気が起きるなら誰も苦労してない。

19. 日々の生活の充実こそダイエットには重要

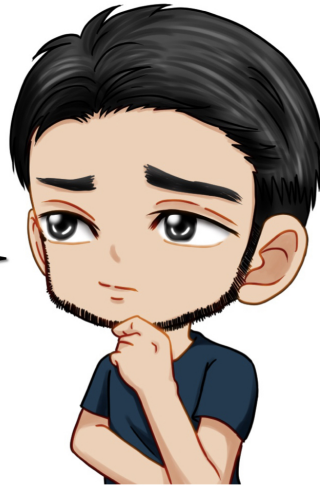
意外に思うかもしれないが、仕事とプライベートを**充実**させることがダイエットにはめちゃくちゃ重要。

生活が充実していると食欲も落ち着くし代謝も上がってガンガン痩せます。

逆に不満ばかりだと、いくらダイエット知識があっても痩せない。ダイエットよりも、**楽しく生きることを考えた方が痩せる。**

食事の固定概念を外そう

当たり前と言われる
食事の常識こそ、
疑ってみましょう



20. 夜食べたほうが良いもの

夜は本当に **お米** を食べた方がいいです。

カロリーが高いおかずが減るし、食事の満足感が高くトータルカロリーが下がるからです。

結果的に、就寝中の血糖値が安定して **睡眠の質も上がります。**

反対に、お米を食べないと、食事のカロリーも高いし食後に余計なものを食べてカロリーオーバーになります。

結果、睡眠の質も悪くなって食欲と代謝が崩れて太る。

21. 太りにくい間食

太りにくい間食リスト

- ・枝豆
- ・スルメ
- ・りんご
- ・おにぎり
- ・サツマイモ
- ・ブルーベリー
- ・適量のナッツ
- ・おしゃぶり昆布
- ・ギリシャヨーグルト

ポイントは『低脂質』『噛みごたえがある』『甘味が強くない』。
間食が絶対ダメな訳ではありません。

22. お菓子が痩せられるのは本当！ただし……

お菓子を食べたからといって、太るわけではないです。でも、お菓子を **習慣** にすると痩せない。

ポイントは **日常的に何気なく食べてないか** ということです。

当たり前だけど、習慣的にお菓子食べていけば太ります。職場でボリボリお菓子を食べ、夜も寝る前にアイスを食べ歩いていけば痩せるはずがない。

食事内容の前に、何気なく食べてる習慣的なお菓子をやめよう。

23. ご飯のカロリーをちゃんと見て

茶碗1杯のご飯を3食食べても、ご飯でのカロリーは約720kcal。1日の摂取カロリーを1500kcalと設定しても、**ご飯だけで50%は超えませんか？**

ご飯を100gにすると、ご飯では510kcalとなって脂質とタンパク質の割合が一気に増えてしまう。

何が言いたいかというと、あなたが想像するよりも **ご飯は食べた方がよいよ** ということ。

24. コーヒーは1日〇杯まで

イライラ食いで悩んでる人へ。 **寝不足でコーヒー** を飲んでませんか？

短い睡眠時間をカフェインで誤魔化してると、**ストレスを感じやすくなって食べ過ぎてしまいます。**

まずは7時間睡眠を目指して、コーヒーに頼らなくても元気な状態を目指しましょう。特にコーヒーを1日3杯以上飲んでる人は要注意ですよ。

25. 天ぷらで太るとか、ありえない

天ぷら食べたら背中に脂肪がつくとか、部分太りの理論は現段階では **トンデモ理論** と考えて良いです。

特定の食べ物をピンポイントに栄養供給してコントロールするような **特殊能力は人体に備わってません。** これ系の情報が出てきたら、華麗にスルーしましょう。

こんな情報を見ても、食べ物への偏見を強めるだけでメリットゼロです。

26. 納豆の意外なデメリット

ぼっこりお腹の原因は **大豆製品** かもしれませんよ？

何気なく毎日食べてる納豆は小腸でガスを発生させ、 **便秘やぼっこりお腹の原因** となります。

ヘルシーなイメージがある大豆&発酵食品は、お腹の張りを作りやすい食べ物なんです。

納豆やめてお腹ぺったんこになる人多いから、納豆食べててお腹張ってる人はぜひ試してみましよう。

27. 食べ放題の焼き肉で太らないためには？

焼肉で太らない方法があるなんて信じられますか？

実は、最初にご飯ものとサラダを食べて、**余ったお腹で肉を食べれば良い**んです。

可能なら腹八分目意識して肉の種類は気にせずに食べてOK！

食べ過ぎても翌日にお腹空かずに勝手に調整されるから、気にする必要はありません。

焼肉前の調整も逆に食べ過ぎを招くから、なしでOKです。ちなみに私が好きなのはタン塩 笑

28. 体脂肪を落とすなら？

体脂肪を落としたいなら **食って、寝て、動く**だけで良い。

食べないと飢餓状態になって脂肪を手放さないし、寝て動かないと脂肪分解のスイッチを押す自律神経が働かない。

食事制限など一つのことだけを考えがちですが、全部やらないとダメです。

食べる寝る動くが3つ揃って初めて脂肪は落ちる。 基本は食う・寝る・動くの3つ。

29. お米は太らない。なぜなら……

お米を食べ始めて太ったという人がいます。

それは太ったのではなく **潤った** の間違い。糖質制限すると体内の水分が抜けて約3キロ痩せる。

いや、痩せるというより干からびる。お米食べて体重が増えるのは、**カラカラの体に水分が戻って正常な状態になった** だけ。

花に水をあげるように、体にも毎日お米をあげないと干からびます。

30. 白湯の効果

白湯を飲んでも痩せないですよ。

温かい白湯で体温を上げて痩せるとか、普通に考えるとありえないです。

まず白湯で体温が上がるほど体温は外部から影響受けるものでもないし、仮に体温が上がったところで代謝が良くなるわけでもないし、代謝が上がっても普通はその分だけ **食欲強くなる** から痩せない。

白湯では痩せんよ。

31. コンビニ弁当でも痩せますよ？

「コンビニ弁当は **栄養が偏る！太る！**」みたいな風潮がありますが、ただの偏見ですよ。

どういう訳か、コンビニ弁当と比較される対象が **脂質やカロリー等を配慮した一汁三菜の健康的な食生活** になることが多いのが不思議です。

- ・朝抜き・昼パンのみ・夜ラーメン
- ・朝プロテイン・昼サラダチキン・夜おかず

こんな偏った食生活で生きるくらいなら、コンビニ弁当にサラダ・インスタント味噌汁を加えた食事の方が遥かに痩せやすい。

32. ジャンクフードで太らない食べ方

ラーメンや菓子パンなど、ジャンクなものを食べても太らないポイントを押さえましょう。

ジャンクフードを食べた後は少し注意が必要。味覚が鈍くなっており、**味が濃い**ジャンクなものを欲して食が乱れやすいからです。

ジャンクな食べ物の後は、**果物や野菜などフレッシュな食品を積極的に摂る**のが良い。私は冷凍ブルーベリー推し。

33. マックで太るは嘘

マック食べても痩せられますよ。

太るからとマックを禁止にしてる人は多いが、普通にマック食べながらでも痩せるのは可能です。

栄養状態や健康の良し悪しは別として、週1でマックのハンバーガーやポテトを食べたからといって、それが原因で痩せられないことはない。

むしろ、禁止にして苦手意識を持った方が**ストレス**溜めて太る。

34. コーヒーの効果を活かそう

適量のコーヒーはダイエットに効果があります？

コーヒーの**カフェイン**は交感神経を刺激して食欲を抑えて**脂肪燃焼を高める**効果があります。

また、コーヒーに含まれているポリフェノールには食欲をコントロールする **血糖値を安定** させる効果もあります。

飲み過ぎはカフェイン中毒の危険性があるが、適量（2〜3杯/日）ならコーヒーはダイエットの強い味方といえる。

35. 朝は「はちみつレモン」

朝に『はちみつレモン』を飲みましょう。

朝に何を飲むかはダイエットにおいて重要です。実は、はちみつは血糖値を安定させ、**昼食までの低血糖を防いでくれます**。

レモンは交感神経に作用して体を活動モードに切り替えるだけでなく、腸を刺激して排便を促す。

控えめに言って、朝のはちみつレモンは痩せる **最強の飲み物**。

36. 食事くらい自分で選ぼう

何よりも最初に目指すべき状態は、**食べるものを自分で決められる**ということ。

『〇〇は食べて大丈夫ですか？』と聞く人は多いですが、そんな状態で痩せるとか無理。

食べても良いといったからと言って、それで痩せる目標は果たせるのでしょうか？

自分で食べる物すら決めれず、他人に判断を任せてるのがいかに **ヤバイ状態** かに気付いてほしい。食べる物くらい自分で決めよう。

37. 冷凍食品使ってますか？

冷凍食品は積極的に活用したほうが良い！

日本人はなぜか **手間が掛からないもの = 栄養が少ない** と考えがちです。

ところが、冷凍食品のほうが主菜・副菜を手軽にバランスよく用意できる上に、意外と添加物が少なく栄養バランスが整っているんです。

1時間かけて食事を作るなら、10分で食事を済ませて **睡眠時間を確保** したほうが良いです。

忙しい人にこそ冷凍食品は強い味方なので、上手く活用していきましょう。 **手の抜き方を覚えるのもダイエットでは大切** なことですよ。

38. 砂糖以上の劇物

低血糖は **砂糖の摂り過ぎ** で起こります。

砂糖は血糖値を乱高下させ、反動による低血糖を招くんです。ところが、**砂糖以上に低血糖の状態を招くのが寝不足とストレス。**

過剰にエネルギーが消費されるし、血糖値維持に関わる副腎にダメージを与えて血糖コントロールを乱す。

低血糖には睡眠とストレス管理がめちゃくちゃ重要。

39. 炭水化物が「太らない」食品の理由

脂肪は余計に食べた分、全て体脂肪に変わります。

一方、炭水化物は1日で脂肪に変えられる上限が決まっています。その量はおよそ **10g** しかありません。

つまり、**脂肪は食べ過ぎるほど太るが、炭水化物は太らない**んです。

痩せたいなら減らすべきは炭水化物ではなく脂肪。炭水化物を制限するほど脂肪の割合が多くなって体脂肪も増えまくる。炭水化物中心の食事が正解。

40. 夕飯はお米を食べよう

夜は本当にお米を食べた方が良いですよ。

カロリーが高いおかずが減るし、食事の満足感が高くトータルカロリーが下がるだけでなく、**就寝中の血糖値が安定して睡眠の質も上がります**。

一方、お米を食べないと、食事のカロリーも高いし食後に余計なものを食べてカロリーオーバーになりがちです。

睡眠の質も悪くなって食欲と代謝が崩れ、結果的に太るんです。

運動は気合を入れすぎない

運動も大事です！
ただし、
心と体の健康が
大前提ですよ



41.運動の効果を消す食事法

運動しても痩せないという人がいます。

単純なことで、一生懸命運動してカロリーを消費しても、**それ以上食べてしまえば、どんなに頑張っても運動しても痩せません**。

筋肉つけて基礎代謝上げてても一緒です。結局、消費カロリーを上げる作戦は **食欲の安定** がベースにないと成功しません。

運動はめちゃくちゃ良いのは間違いないけど、食欲を無視したらどれだけ頑張っても確実に失敗する。

42. 運動より休憩

疲れた、キツイ、辛いと思ったらとりあえず休んだ方が良い。

クタクタなのに食事制限や運動を頑張ろうとしても逆効果。『**休んでくれ**』という体からのサインだから絶対無視しちゃダメ！

①7時間以上寝る

②短時間の昼寝

③SNS見ない

④美味しいもの食べる

⑤ゆっくり散歩する

⑥信頼できる人に会う

⑦ぼーっとする

ストレスフルに頑張るより、**疲れたら休む**方が結果的に痩せますよ。

43.無料 で痩せる運動

痩せるためにまずやるべき運動は **座る時間を減らす**ということ。

筋トレや有酸素運動を頑張る前に、肥満や病気のリスクとなる座る時間を減らすほうが大切。

スマホを触ったりテレビを見たりする時間を、立ちながら過ごすだけで立派な運動になる。

しかも、座ってるのは食べる体勢なので食欲抑制にもなる。とにかく立とう。

44. 痩せる運動は超単純

痩せる運動は全然難しくない。

誤解されがちだけど、ダイエットで必要なのはキツイ筋トレや長時間の有酸素運動ではなく、**軽くて短時間でもいいから継続できる運動**。

60歳になっても続けられる運動こそ、痩せる運動です。

運動が苦手ならスクワット5回から始めてみよう。

45. 運動のタイミング

ダイエット難民共通の定番質問として **運動はいつしたら痩せますか？** というのががある。

ぶっちゃけ運動のタイミングなんていつでも良くて、**いつでもいいから1年継続してやって** が答え。

アスリートならまだしも、ダイエットで運動のタイミングなんか気にしなくていい。

ただし、胃に負担が掛かる食事の直後と、睡眠の質に関わる夜に激しい運動はNG。

46. 運動は強度より「頻度」

ダイエットで成功する方法は、**小さな習慣** を積み重ねることです。

コツはハードルを極限まで下げること。1日1分でもいい。

- ・1分ストレッチする
- ・1分筋トレする

・1分ステッパーで運動する

1分の行動でも凄いこと。小さな習慣の繰り返しが、大きな結果につながる。

1日1分頑張れたら自分を全力で褒めよう。

47. 筋トレ VS ストレッチ

筋トレとストレッチはどっちを優先すべきか？

答えは、**間違いなくストレッチ**です。現代社会でストレッチなしで筋トレを効果的にできる柔軟性をもってる人は皆無ですよ。

体が硬い状態で筋トレすると、必要な筋肉はつかず不要な筋肉（横ももなど）の筋肉が発達するだけです。

優先すべきは筋トレよりも、圧倒的にストレッチ。

48. 筋トレが万能ではない理由

太らない体というと**筋トレで筋肉を増やして食べた以上にカロリーを消費する体**というイメージが強いです。

ただ、これは誤解ですし、この考え方には限界があるから失敗しやすいです。

太りやすいのは食欲が乱れてるからで、そんな人が運動で消費カロリーを上げててもそれ以上に食べ過ぎるだけですよ。

真の太らない体は消費した以上に食べない **食欲の安定** にある。

食欲はコントロールできます

食欲に支配されない
毎日を作るには、
小さな積み重ねが
大事です



49. 食欲が安定する3つの行動

たった3つで大丈夫です。

- ・朝食抜かない
- ・しっかりお米食べる
- ・7時間寝る

まずはこれだけやってみて欲しいです。 **血糖値が安定してイライラ・食べ過ぎが無くなり** 痩せます。それはもう、 **ビックリ** するくらいに。

『昼夜でハイカロリーな食事を食べがち』『疲れやイライラで過食する』という人はぜひお試しを！

これをやるとガチで食欲が安定します。

50. 暴食前にこれを試して！

食欲が爆発しそうな人はこの4つ意識してみて

- ①ミント系のガム噛む
- ②一旦外に出る
- ③全力でスクワット10回する
- ④深呼吸する

ガムを口に放り込んで、外の空気を吸いながら運動して心拍数上げるだけで、ソワソワが一気に落ち着きます。

最後に深呼吸すれば不思議と食欲も忘れる。 **これでダメなら諦めて食べよう。**

51. 食欲が乱れる原因は？

何の前兆もなく、突然食が乱れることはありません。

必ず疲れやストレス、不安、低血糖などの原因があるはずです。

ここを冷静に考えると、食欲コントロールは楽になるでしょう。意思の影響もあるが、**意志力が弱くなる**のも疲れやストレス、低血糖などが原因です。

我慢しようとしても無理だし、逆に反動で食べ過ぎる。食欲暴走の原因追及は本当に大切。

52. 代謝のよくある勘違い

ダイエットで落ちた代謝は食べる量を増やさないと戻らない。

代謝というと、バカのつ覚えに**筋トレしろ**みたいな指導者がいますが、寝言は寝て言えという話です。

なぜ食事制限で落ちた代謝が筋トレで戻るのか、私には不思議でたまりません。**食べずに落ちた代謝は食べないと絶対に戻りませんよ。**

53. 食欲が一瞬で消える行動

きつめの運動は一瞬で食欲を抑える。

呼吸や心拍数が上がると、不安も消えるし交感神経が刺激されるから食欲が落ち着く。

ポイントは交感神経を刺激するほど強度が強い運動。ソワソワし出したら、ダッシュやバービージャンプをやってみると良い。

悩むくらいならとりあえず動いてみるのが正解です。

54. 好きなものを食べても太らない人生

過食などの食欲暴走から解放されると、**好きなものを食べても太らないし、家族や知人との外食も楽しめる**ようになる。

体重が増えても一時的なものと冷静にとらえられるし、多少食べ過ぎても太らないと落ち着いて考えられる。

この状態はキツイ食事制限や運動では得られません。人生を楽しみながら痩せたいなら食欲コントロールが必須。

55. ○○の呼吸

ストレスで食べちゃう人は、とりあえず**息を長くゆっくり吐く**ことを日常的に意識してください。

ゆっくり息を吐くと、自律神経が刺激されて心身ともにリラックス状態になります。

日頃から呼吸を整えていけばストレスによる食欲は落ち着きます。吸う息ではなく吐く息が大事です。

逆は緊張を強めるので注意するようにしてください。

56. 夕食の暴食は事前に防ごう

夕食時の暴食は疲労かストレス、低血糖の可能性が大きいです。

対策は夕方のおにぎり補食と、夕食前の5分休憩 or 軽い趣味のリフレッシュです。

急いで夕食にしたいのはわかるけど、補食と切り替えタイムを作れば夕食での暴食は防げます。

おにぎりは夕食時の暴食を抑える最強の食べ物。ちなみに、僕が好きなおにぎりは梅干しおにぎり。

57. 食欲を止めたい.....その前に、これ食べてる？

食欲が止まりません、、、という人に言いたい。

とりあえず **1日3食お米** を食べよう。炭水化物を抜いて食欲強くなるのは体の正常な反応です。

主食抜いてわけわからんサプリや大量の野菜とかで誤魔化しても無駄 です。

寝ても、運動しても、ストレス発散してもエネルギー不足なら痩せるための努力は無駄無駄無駄無駄無駄。。。

繰り返しますが、痩せることやダイエットのことは米を食べてから考え始めよう。

58. 生きるために食べる

食べないと **食欲が暴走するのは自然なこと** です。

まずは代謝が下がります

⇒筋肉が削げ落ちます

⇒脳も小さくなります

⇒骨がボロボロになります

⇒眠れなくなります

⇒イライラします

⇒生理が止まります。

⇒スタイルが崩れます

⇒食べるのが怖くなります

⇒過食スイッチONで太りやすくなります

そして、、、だんだん人生が辛くなります。 **食べることを否定しないで！**

食事は生きるために必要な活動です。

59. 食べ過ぎは解消できる

食べ過ぎを解消するために難しく考える必要はありません！

- ・7時間以上寝る
- ・疲れたら横になる
- ・感情はため込まない（人に話す、紙に書き出す）
- ・炭水化物（お米）を3食摂る
- ・水を飲む
- ・禁止食品を作らない

- ・ SNSのダイエット情報を無駄に見ない
- ・ 余裕があれば運動する
- ・ 趣味を作る
- ・ 人と比べない

そして、 **今まで頑張ってきた今の自分を否定せずに受け入れよう**。

60. 満腹まで食べてませんよね？

太らないコツは **満腹まで食べない** こと。

腹八分目をベースにしてたまに腹六分目、腹七分目くらいにすれば瘦せる。 **お腹いっぱい食べないと満足できないのは食欲が乱れている証拠** ですよ。

食欲がコントロールできれば自然と腹八分目で満足できるようになるから、頑張らなくても太らないし痩せられる。

61. 食前のラムネの意外な効果

糖분을食前に少し摂取 すると食べ過ぎを防げます。

どういうことかという、食前に糖分を摂取して血糖値を上げれば、**早く満足感を得て食事を終わらせる** ことができるんです。

はちみつを一口舐めるのはもちろん、ラムネをコップ一杯飲むだけでも早く満足感を得られます。

睡眠を制する者が食欲を制する

睡眠を甘く
見ないでください！
食欲と深い関係が
あるんですよ



62.睡眠の質を上げるには？

睡眠の質を上げるポイントは次の5つ。

- ・寝る1時間前はスマホ触らない
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・寝る30分前にはちみつ舐める

- ・入浴後に背骨のストレッチ

- ・就寝前に日記を書く

7時間以上寝てるのに日中眠いという人は、**睡眠の質が低いかもしれない**ので試してみてください。

63. 睡眠舐めんな！

睡眠舐めてる人が多いけど、マジで**睡眠の力は侮らない方がいい**。

寝不足だと食欲爆発するし、もし食べ過ぎなくても代謝が落ちて痩せなくなる。一生懸命筋トレしても、寝不足だと筋肉もつかない。

忙しくて寝る時間がないなら、食事制限や運動よりも**寝る時間を確保**するほうがダイエットの効果は高い。

64. 休日は寝坊してませんよね？

休みだからといって**寝坊はダメ**です。

多少は長く寝ても良いですが、普段より1時間以内には起床するようにしましょう。

遅く起きる生活は生活リズムを狂わせて、食欲を爆発させます。寝不足でも朝は起きて、15分以内の短時間の昼寝で補いましょう。

65. 疲れたら休む

知っておいてほしいのですが、**疲労が溜まると人間は疲労を誤魔化そうとして暴食に走ります**。

気合いで乗り切ろうとすると、疲労が蓄積されて後から反動で確実に食べ過ぎてしまいます。

だから、頑張って抵抗しようとしても脳も疲れてるから **120%負けます**。

疲れて食べなくなったら、とりあえず5分横になってみよう。

66. 運動より睡眠時間増やそう

はっきり言いますが、**寝る時間を増やすと痩せます**。

十分な睡眠はホルモンバランスを整えて、食欲と代謝を安定させるんです。また、しっかり寝るとイライラも減って、ストレスで暴食する頻度も減ります。

好きでもないのに睡眠削って筋トレは、痩せるどころか暴食を引き起こして **デブ活** の道突き進むだけです。

好きじゃない筋トレはやめて寝た方が痩せます。睡眠は最強のダイエット。

67. 危険信号前に休もう

- ・ イライラしやすくなった
- ・ 食べるのが楽しくない
- ・ 食事が美味しくない

こう感じ始めたら体からの危険信号だと考えてください。無理して負担かかっている証拠なので、とりあえず寝て食べて心身を休めてください。

それが今のあなたに最も最適なダイエットです。休息しないと泥沼に入っていくだけです。

習慣を味方につけよう

習慣を身につければ
食欲を思い通りに
コントロール
できますよ



68. 習慣にしたい11か条

僕が普段から 食欲をコントロールのために食事で気をつけてることは次の11点です。

- ①味が濃いもの避ける
- ②ファストフードは食べない
- ③毎食ご飯を食べる
- ④加工肉は控えめ
- ⑤野菜、海藻類を意識
- ⑥できる限り汁物付ける
- ⑦タンパク質を欠かさない

⑧よく噛む

⑨舌で味わう

⑩美味しく食べる

□酒は控えめ

69. やらないことを決めよう

ダイエットで『すべきでない』リスト

- ・睡眠減らすもの全て → **睡眠が最も大事**
- ・〇〇制限全般 → **どうせ続かない**
- ・食事減らしてサプリ、プロテイン → **ご飯の方が100倍美味しい**
- ・食事制限 + キツイ運動 → **無理**
- ・痩せる情報収集 → **そんな都合良いものない**

やるべきことより、**やらないこと**を決めるのが超大事。

70. 朝活の重要性

僕がガチで 痩せたかったら、 **朝の活動に全力** を注ぎます。

おすすめのモーニングルーティンは、

- ・ 早起き
- ・ コップ1杯の水
- ・ 10分の瞑想
- ・ ストレッチ
- ・ バランス良い食事
- ・ よく噛んで食べる
- ・ 30分程度の有酸素

これで、代謝スイッチが入り脂肪燃焼、食欲抑制モードになって **嫌でも痩せる体質になる** からです。ダイエットをガチるなら朝に全力投球。

さらに、朝食にも全力でこだわります。個人的に朝食でおススメなのがこの3つですね。

- ・ TKG (卵かけご飯)
- ・ 具沢山の味噌汁
- ・ 果物

その他は『オートミール』『ライ麦パン』も食物繊維が摂れて良いでしょう。

朝食のポイントは「炭水化物」「タンパク質」「食物繊維」が入っていること。朝からコンプリートすれば食欲も代謝も安定して、痩せモードで1日過ごせます。

朝の活動は、全力を注ぐ価値あります。

71. 痩せてる人の行動とは？

自然と痩せてる人にある **共通点** を列挙します。

- ・好きなもの食べてる
- ・ダイエット垢見てない
- ・お菓子も普通に食べる
- ・外食も気にしてない
- ・イライラしてない
- ・よく寝てる
- ・食べる量は少ない
- ・お腹空いてないと食べない

- ・食べるのが遅い

特に、最後の4つが自然とできればお菓子とか外食とか関係なく勝手に痩せる。

72. これが不足してませんか？

食欲が乱れて止まらない人へ。原因は、

- ・栄養不足
- ・寝不足
- ・充実感不足

の可能性が大きいです。

食欲を自在にコントロールするためにやるべきことは、**制限ではなく不足を補う**こと。

我慢の前に不足しているものを意識して、心身が満たされたら食欲は自然と落ち着く。

あなたの食欲暴走は何が不足しているからですか？

73. 10kg痩せるのに今日すべきこと

7時間睡眠や10000歩/日は難しいかもしれませんが。でも、これならいかがでしょうか？

- ・睡眠時間を30分伸ばす
- ・1000歩プラスを目指す

これを継続するだけでも充分ですよ。

他は時間や労力が少ないから、全部は無理でもやれることからやってみるのが大切です。継続できないことではなく、**継続してやれそうなレベル**を見つけて実践するのが大切です。

10kg減量の道もまずは第一歩目が大切です。

74. 頑張る方向を間違えない

頑張るほど痩せなくなることを覚えておいてください。

食事制限、キツイ運動、寝不足、ストレス、これらは全てストレス物質の **コルチゾール** を作って痩せにくくする代表例です。

これに痩せない、食欲を抑えられないストレスが加わると、**脂肪を分解しにくい体の出来上がり**です。

ダイエットを頑張ろうとするほど痩せなくなるメカニズムを知らない人、結構多いので要注意。

75. 全ダイエットが意識すること

全てのダイエットが意識すべきことがある。それは **今やっている食事や運動は10年後も続けられるか** ということ。

短期的なダイエットは一時的に体重は落ちるが、リバウンドするし痩せにくくなる。

よほどの理由がない限り短期的なダイエットはしない方が正解。今の生活を **10年間** 続けられますか？

ノーなら今すぐ見直してください。

76. 生きる基本を振り返ろう

食欲乱れて、どうすれば良いのかよくわからない人は

①12時前に寝る

②早起きする

③8000歩/日以上

この3つを、まずは1ヶ月やってみましょう。 **生活リズムを整えて睡眠時間を確保し体を動かせば**、メンタルも体調も食欲も良くなります。

寝る&動くは食べることと同じくらい生きるための **基本** です。分からないまま放置せず、つべこべ言わずにやりましょう。

77. 完璧を目指す無意味さ

超大事なことですが、**食欲なんて一生安定することなんかない**。

これだけ知識と経験がある私でも、定期的に食は乱れる。それでも太らずに好きなものを好きに食べて生活している。

それは、**完璧を目指していない** からです。たまの食べ過ぎには目をつぶって平均で60〜80点を取れば良いんです。

常に100点満点を目指すのは非現実的だし、いつか自爆するだけ。

78. 低血糖を放置する危険性

断食して低血糖になると **痩せない体** が出来上がります。

ストレスホルモンがバンバン出て、筋肉は分解されるし食欲は強まる上に、代謝は落ちるして、**どんどん痩せなくなる** んです。

これに運動ストレスも加えると、さらに悲惨な状態になる。低血糖はマジで舐めない方がいいです。

低血糖を感じたら、飴を舐めると良くなるので覚えておきましょう。

79. 太る道のりは、日々の積み重ね

何回もいいますが、、、

太るのはたまの大きな食べ過ぎではなく、**日常的な小さな食べ過ぎの積み重ね**が原因です。

年に数回の旅行や月に数回の外食での食べ過ぎより、**毎日**のちょっとした何気ない一口が蓄積して脂肪に変わるんです。

せっかく楽しみにしているイベントを我慢しても痩せないし、ストレスが溜まるだけで逆効果。

楽しいことこそ、心の底から楽しむのが一番。

80. ダイエットで生理が止まった人へ

みんな代謝が落ちるのは怖がるのに、生理が止まるのはそんなに心配しない。

けど、生理が止まっているのは代謝落ちまくった最終段階。最終段階だから、それ以上は**生命の危険**が伴う段階です。

体に脂肪を分解する余裕はないし、骨すらも犠牲にしてるレベル。

太る・痩せるを考える前に **生理を戻すことを優先すべき**。ダイエットで生理が止まるのは本当に危険。

81. カロリー計算は不要

カロリー計算は **不要**。

痩せる人はカロリー計算をしてもしなくても痩せるし、太る人もカロリー計算をしてもしなくても太る。つまり、**計算しても結果に直結しない無駄な努力** ってことです。

そして、カロリー計算して痩せた人はカロリーの呪いに縛られて生活が苦しくなる上、リバウンドする可能性が高い。つまり、カロリー計算はダイエットの敵ってこと。

カロリーを計算してもらうことで得するのは企業であり、あなたではありません。

82. 肝臓を大事にしよう

肝臓は **代謝の中心的存在** なので、肝臓の機能を高く保つことはダイエットで重要です。そのために意識してほしいことは4つ。

①お酒を飲みすぎない

②三食で炭水化物とタンパク質、脂質の栄養バランスを意識する

③食事や間食で果物を食べてビタミンを摂取する

④運動や十分な睡眠で腸内環境を整える

これだけ守ればOK。

83. ダイエットは我慢したら負け

ダイエットは我慢したら負けだと覚えておきましょう。

いかに **我慢せずに習慣を継続していくかが大切** ということです。人間は我慢し続けられない生き物だから、意志の力に頼ったらダメ。

我慢するほど反動による **リバウンドも盛大** になる。

脳がストレスを感じない程度に小さく変化させて、気づかないうちに痩せる習慣を身につけるのが最強のダイエット。

84. 寝起きは痩せてるわけじゃない

寝る前と朝起きた後の体重が減るほど基礎代謝が高いというのは **嘘** 。

就寝中に減った体重は脂肪ではなく **発汗による水分量の変化** によるもの。

動かない時の体重変化に基礎代謝が影響しているイメージを持つのはわかるが、寝てる間に体重計の数値に現れるほど脂肪は変化しない。

夜と朝の体重差は発汗量以外の何物でもない。

85. 空腹時間は作るべき？

空腹は痩せるか太るかを分ける重要な問題です。

ダイエット中、**空腹は意識すべきポイント** の一つ。空腹時間を作ることは胃腸の感覚を鋭くして食欲を安定させるし、代謝がアップし脂肪燃焼が高まる。

ただ低血糖体質の人は、逆に空腹時間を長くすると食欲と代謝が崩れて痩せにくくなる。**空腹の良し悪しは人によって違う** のが現実。

86. 一日3食がなぜオススメなのか？

なぜ3食がお勧めなのか？それは、**血糖値と代謝が安定するから** です。

2食や1食だと必要な栄養を摂るのが難しいし、1食の量が多くなるとその分だけ胃腸に負担がかかるし血糖値も上がる。

また断食中は低血糖のリスクも高くなるし、食事回数が減ると食事で消費される食事誘発性熱産生が減ってしまう。

食事は **朝昼夕の3食** を基本にした方が痩せやすい。

87. 忙しい人のほうが太りにくい？

ダイエットで間食しないコツは **暇を作らない** ということ。

運動でもカラオケでも映画でも何でもいいので、趣味に没頭すること。難しければ皿洗いやトイレ掃除、編み物などの単純作業をやるのも良い。

暇だと食べるから、**楽しいことか無心になれることを見つける** のが無理なく痩せるコツ。

ダイエット知識の断捨離

間違った
ダイエット知識に
踊らされないことが
大事なんです



88. リバウンドのリスク

知っていますか？

リバウンドするリスクは、痩せた後にその体重を3年維持できれば50%、5年維持できれば70%減ります。

つまり、**長期的なダイエット成功の鍵は3年続けられる方法で痩せる**ということが第一歩になります。

ただし、5年継続しても30%はリバウンドする厳しい現実があるのも忘れてはいけない。

この話の本質は『痩せた後も頑張り続ける』ではなく『**最初から続けられる方法で痩せない**と**リバウンドする**』という点です。

痩せて頑張ってキープと考える人は多いですが無理。忙しくなったり、疲れたりした途端に必ず反動でリバウンドする。もう一回『今

のダイエットは5年、10年と続けられるか？』を考えてみよう。

89. ナッツを食べる前に落ち着こう

ナッツが止まらない人は **糖質不足** を疑ってください！

炭水化物が足りないせいで糖質を求めているのに、糖質が怖くて糖質制限でも推奨されているナッツで糖質を補ってる可能性大。

ご飯食べ始めたら不思議なほどにナッツ欲落ち着く から、騙されたと思ってご飯食べてみて！

カロリーも抑えられるし一石二鳥ですよ。

90. プロテインは必要？

プロテインを飲んだ方が良い人の特徴

- ・量が食べれない
- ・よく噛めない
- ・明らかに栄養不足
- ・忙しくて食べれない

- ・脂質抑えてたんぱく質摂りたい

プロテインは必須ではないが、人によっては **効率的に栄養を補うサポート食品** になる。食事で栄養をとるのがベストだが、使い方・人次第で強い味方になる。

91. 正しいダイエットとは？

正しいダイエットをすると、痩せるにつれて **食欲も落ちて食べる量が減る**。

体重が軽くなると、生きるために必要なエネルギーも少なくなるので当然の反応。いくら痩せても食欲が強くなってるなら **やり方が間違ってる**。

自然と食欲も落ちてくるのが正しいダイエット。食欲を我慢しなければ痩せれないは嘘。

92. 悩む価値のない疑問

食べた物は何日で脂肪になるか？

気になるのはよくわかるが、誰もわからないし考えても意味はない。増えた体重が脂肪でも浮腫みでも、 **やるべきことは変わらない**。

食べ過ぎた原因を考えて解消するのみ。悩んでも体重は減らないし、逆に食欲が乱れて問題が悪化するだけ。

悩んでいる時間の無駄。

93. 痩せた後が本番

正直なところ、痩せるのは簡単です。

本当の難関は痩せた後に **キープする事**。ダイエットする時は痩せてキープを考えるのではなく、達成してからその生活を **一生続けられる方法** をやろう。

これ超大事です。目標体重の達成だけをゴールにすると、ゴール達成してダイエットをやめた瞬間にリバウンドします。

94. ダイエット中は比較しない

めちゃくちゃ大事なことですが、**ダイエット中は他人と比較しないのが鉄則** です。

あなたと他人は遺伝子から身長、体重、子供時代の過ごし方、現在の生活など全てが違う。

しかも、SNSの投稿は良い面しか見せていない。比較するだけ焦りにつながるだけでメリットがない。もし比べるなら **過去の自分** で十分。

95. 産後の骨盤矯正は不要

産後に骨盤矯正は要りません。

出産で骨盤が開くのは普通で、**何もしなくても戻ります**。骨盤矯正しないと痩せないなら、骨盤矯正がなかった時代の人たちはみんな産後太ってるはず。

骨盤矯正だけならまだしも、食事制限をさせるのは本当にやめてほしい。**産後は栄養が必要だから食べないとダメ**ですよ。

96. ダイエットに効果的な脂肪燃焼サプリはある？

脂肪燃焼サプリは効果がない。

本当に効果的なら薬と同じで**保険適応**になってる。肥満を解消できる食品があれば、肥満関連の医療費が浮いて国にとってもありがたいはずです。

なってないということは、そういうこと。

冷静に考えれば当然だが、**ダイエットで脳が弱っていると騙されてしまう**。サプリ買おうとしてる人は、冷静に考えよう。

97. 炭水化物が悪という洗脳

ご飯食べたら太ると思ってる人、完全に **洗脳されてる** から早く目覚めて。

どう考えても肉とかよりも低カロリーで満足感高いから、どっちかという痩せる。しかも米が主食の日本人は **世界でもトップレベルに肥満率が低い**。

どこに米の太る要素がありますか？ 痩せたいならとりあえず米を食べましょう。

98. 自炊と肥満は無関係

太るか太らないかに自炊かどうかは **無関係**。

健康的かは別として全部外食でも普通に太らない人は太らないし、全て自炊しても太る人は太る。

問題はそこじゃない。

特に子育て + 仕事で余裕がない女性は自炊にこだわると失敗する。忙しいんだから食事は手抜きして **寝るなり横になるなり体休めてください**。

99. 酵素ドリンクは効果ある？

酵素ドリンクは要らない。

質がどうか、酵素を使ってビタミンとミネラルを効率的に取り入れるとか関係なく不要。

断食中の低血糖予防には良いかもしれませんが、そもそも **断食が不要**なので酵素ドリンクは使う機会がない。

酵素にお金使うくらいなら **時短家電買って早く寝た方が2万倍痩せる**。

100. 日本人は太ってますか？

ご飯が肥満の原因という人は『大半の日本人が3食ご飯食べてるのに世界でもトップレベルに肥満率が低い』という事実をどう解釈するのだろうか。

3食だと太るといふ人も同じ。

日本人の8割は3食食べてるけど、肥満率が低だけでなく **健康寿命は世界トップレベル**。米と3食が肥満の原因理論は破綻している。

SNSや広告の煽り文句を鵜呑みにする前に、情報が真実かどうか **考えよう**。

※肥満率はアメリカ40%、イギリスが27%、ドイツが23%、フランスが17%に対して、日本はたったの **4%** です

さいごに

ここまでお読み頂き本当にありがとうございました。

僕のメルマガやSNSをフォローしている人には何度も繰り返し言っていることなので「同じようなこと」と捉えている人もいるかもしれませんがね。

ただ、**頭では分かっているけれど実践できている人は驚くほど少ない**です。

ダイエットが辛く苦しいものだと考えているのであれば、ここでお話している内容を何度でも読み直して欲しいです。

継続できないダイエットこそ、自分の体をダメにすることをしっかりと覚えておいてください。

なお、ここでは解説しきれなかった内容がまだまだあります。

この本を購入いただいた方限定で、更に詳しい内容を動画で解説しています。

この本と合わせて動画で解説している内容を活用することで、効果を何倍も高めることができるはずなので、ぜひご活用ください。

https://liff.line.me/1655763365-kpJWVN6P/landing?follow=%40igl6025p&lp=qJ0god&liff_id=1655763365-kpJWVN6P

あなたが食欲で悩まない生活を手に入れることを心から応援しています。

富永康太