



運動なし

我慢なし

**ダイエット  
無料E-book**



*Dolphin  
Rose*

# 目次

クリックで各ページに  
飛ぶことができます



- |                                  |       |   |
|----------------------------------|-------|---|
| <b>STEP 1.</b><br>はじめに           | ...2  |    |
| <b>STEP 2.</b><br>痩せて良かったこと      | ...6  |    |
| <b>STEP 3.</b><br>私がダイエットに成功した流れ | ...8  |  |
| <b>STEP 4.</b><br>一番辛いファスティング期   | ...9  |  |
| <b>STEP 5.</b><br>ここが大切復食期       | ...13 |  |
| <b>STEP 6.</b><br>ファスティング終了後の食生活 | ...15 |  |
| <b>STEP 7.</b><br>最後に...         | ...23 |  |

# 1.はじめに

この度は、アラフィフ、更年期でも成功した「ダイエット無料E-book」を読んで下さってありがとうございます。

私は30歳を過ぎた辺りから徐々に徐々に体重が増え始めてその度に色々なダイエットに手を出してきました。

どのダイエットも一時的に体重は減るもののその食生活やら運動をずっと続けるということが出来ずに結局気づけば元の体重か、酷いとそれ以上の体重になってしまう・・・

というのをずっと繰り返して来ました。

そして、食べる量などどんどん減らして行ってるにも関わらず年齢が上がると共にどんどんと体重が勝手に増えていきました。

ネットなどで調べると

- ・ 女性は痩せにくい
- ・ 年齢と共に燃費が悪くなって痩せにくい
- ・ 更年期は痩せにくい

ということを知り、自分の中では半分諦めモードになっていました。

昨年1つだけ成功したダイエットがあったのですが同時にそのダイエットのせいで胃腸を壊してしまいました。

身体を壊してしまっは元も子もないですよ。

そんなある日、姪っ子からの結婚式の招待状が届きます。  
期日は2ヶ月後。

結婚式には、叔母として少しでも痩せた状態で出席したい。

これがきっかけでダイエットを始めます。

最初は1日30分ダンスをする  
という運動系のダイエットを始めました。

始めて5日で2kg痩せました。

よし、もっと頑張るぞ！  
と思った矢先・・・

私は膝を痛めてしまうのです。

家の階段の上り下りすら難しい状況になってしまいました。

これではダイエットが間に合わない・・・

そんな時、7年前に一度挑戦した「ファスティング」を  
思い出します。

ファスティングとは一定期間食事を摂らないダイエット法ですが  
やり方はさまざまです。

今回私が試したファスティングは「酵素ドリンク」を使った方法で  
す。

後で方法など詳しく説明させていただきますね。

結果は？

というと、3ヶ月半で11kg痩せることに成功しました。

現在はダイエットを始めてから半年が経っているのですが11kg痩せた後からちょっとグダグダに過ごしているのでもそこから体重が減ってはいないのですが、でも逆にだらけているのに増えてもいません。

参考までに具体的な体重はお恥ずかしくて公開できないのですが

BMIの値が27.18（肥満1度）から22.72（普通体重）に変化しました。

BMI = 体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>

適正体重 = (身長m)<sup>2</sup> × 22

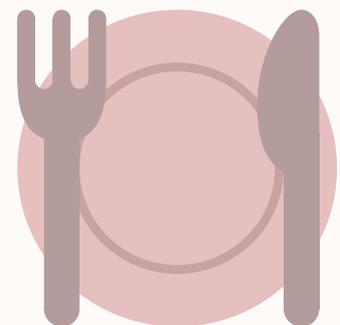
この計算で行くと適正体重までは私はあと2kgなので本当は適正体重まで到達してからこのE-bookを書こうと思ったのですがちょっとフライングで書かせていただいております。

私が今回試したダイエット法の特徴として

最初の10日は空腹との戦いでちょっと辛いのですが、そこを過ぎてから現在まで

- ・ 特別な運動しない
- ・ 空腹を我慢しない

という感じなので、これからも長く続けていけそうです。



今までダイエットって

- ・辛い
- ・我慢が必要
- ・大変
- ・強い意思が必要

というイメージがあったのですが、今回それが見事に覆されました。

もし今あなたが痩せたいと思っているのに年齢のせいとか更年期のせいだと思いダイエットを諦めてしまっているとしたら

私のこのダイエット記録が少しでも役に立つのではないだろうか？

と思い、このE-bookを書くことにしました。

※このE-bookは大急ぎで書いているので、誤字脱字などあると思いますが大目に見てやってください。

この本が少しでもあなたのダイエットの参考になれば嬉しいです。

※このE-bookに書かれていることはあくまで私の個人的な体験と感想です。

ご自分がダイエットを始められる場合は必ず自己責任で行うようにしてください。

ダイエットに関してトラブルが起きてもこちらでは一切責任は取れませんのでご注意ください。

## 2. 痩せて良かったこと

この章では私が11kg痩せたことで良かったと思えたことをお話ししたいと思います。

なぜわざわざこの章を作ったのかというところのダイエットによって良かった点というのが、私のダイエット前の想像を超えて「衝撃的」だったからです。

このダイエットを始める前の私の状態は

- ・ 1日中眠い、だるい、体が重い
- ・ 週に1回以上は胃腸を壊す
- ・ 何かを考えるのが億劫
- ・ 背中がバキバキに痛い

という状態でした。

そして私はこれを年齢のせい、更年期のせいだと片付けていました。

11kg痩せてからではなく実際にはダイエットを始めてほんの数日だけですぐに以下のように変化しました。

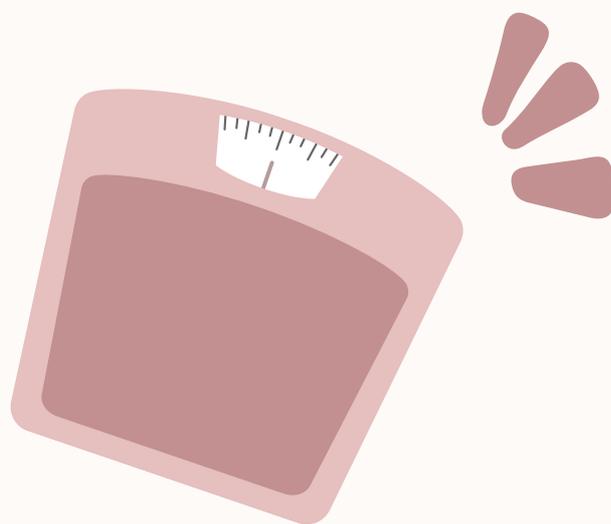
- ・ 背中の痛みがなくなった
- ・ お肌がしっとりつるつるになった
- ・ 目覚めが良くなった
- ・ 体が軽くなった
- ・ 日中の眠さ、だるさがなくなった
- ・ 胃腸を全く壊さなくなった
- ・ 頭がスッキリして思考がはっきりしてきた
- ・ 血液検査の数値が良くなった

恐らくファスティングをしたことで  
胃腸が休まってこのような結果になったようです。

それくらい私たちは普段知らない間に  
食べものを消化するというにもものすごい  
労力を使っているのですね。

私としては体重がまだ減っていないにも  
関わらずこの時点でダイエット（ファスティング）を  
始めて良かった・・・と歓喜しました。

自分の体感では大袈裟ではなく  
20歳以上若返った感じがしています。



# 3. 私がダイエットに 成功した流れ

この章では私が11kg痩せていった経緯についてお話ししたいと思います。

やったことは以下の3つだけです。

◆初日～10日目  
ファスティング

◆復食期4日間

◆普段の食生活を改善

そして、全期間を通して毎朝トイレの後に必ず体重を量って記録するようにしていました。

私の場合、毎週500gずつくらいコンスタントに減っていきました。

毎日徐々に減るわけではなく、同じ体重が1週間くらい続くと、ストンと500gくらい落ちて

その後また1週間くらい同じ体重が続いてストンと落ちる。

という繰り返しでした。

そのため、体重計は100g単位以下で量れるものがおすすめです。

それでは1つ1つを詳しく説明していきますね。

## 4. 一番辛いファスティング期

最初の10日はまずファスティングです。

1日6回（3～4時間おき）酵素ドリンクを飲みます。

そしてお昼に玄米160gを食べます。

私はほんの少しだけ天然塩をかけていました。

10日間これで過ごします。

一番辛い時期なので、頑張ってここを乗り越えてください。

私は1日一度の玄米を30分くらいかけて大切に大切に

食べていました（笑）

スーパーに行くとお米の油が売っていますが

ずっと口の中で玄米を噛んでいると

ほんとに油を感じられてとても香ばしくて美味しかったです。

ぜひ玄米の美味しさを感じられるまで

しっかり噛んで味わってみてください。

酵素ドリンクはどこのでも良いと思いますが

私は下記のものを使用しました。

7年前にここのを飲んで成功していたからこれにしましたが

今、楽天の売り場を見ても初見でこれを購入するのは

ある意味勇気がいりますね（笑）

でも怪しいものではないので、購入される方は

ご安心ください。

モニコ堂コスミックエンザイム720ml  
↓↓こちらをクリックで楽天の売り場のページ↓↓

<https://a.r10.to/hMrQVT>



この酵素ドリンクの場合1回30mlを200ccの炭酸水で割って飲みます。  
原液のままだと甘ったるいですが、お水で割るより炭酸水で割った方が  
さっぱりして飲みやすく、腹持ちも良いので空腹感が減ります。

1日180ml必要なので1本だと4日でなくなる計算です。  
最低3本は必要になるのですが、3本セットで買うと値引きやおまけなどがつくようなので本気で始められる方は最初から3本セットを購入すると良いと思います。

(10日間が終わってもしばらく酵素ドリンクを飲みます)

ここは初回やり方が書かれた漫画本と一緒に届きます。  
見る人が見ると怪しい内容かもしれませんが、  
一緒に始めた息子は漫画なので読みやすかったようです(笑)

ファスティング初期に起こりやすい頭痛やさまざまな症状について  
対処法など書かれていますのでしっかり読んでから始めることを  
おすすめします。

やってみての感想ですが、  
この酵素をドリンクを飲むのが意外に面倒です。

酵素ドリンクを飲む時間にアラームを設定していたのですが  
さっき飲んだばかりなのにもう飲まなくてはいけないの？って  
ことが多々ありました。

しっかり飲まないとダイエットに影響してしまうと思うので  
頑張って飲む回数はこなすようにしましょう。

あと、トイレ（小さい方）がとっても近くなります。  
特に最初は飲んで30分くらいで行きたくなりますので  
ご注意ください。

そしてなんとと言ってもこの時期「お腹が空きます」（笑）

一緒に始めた息子はあまりの空腹にぶちぎれまくっていました。

私は敢えてYouTubeなどで美味しそうな動画を見て  
ファスティングが終わったら食べたいもののリストを  
作成して乗り越えました。

10日目にもなってくると、動画を見ただけで  
味を想像し、口の中で味わい、食べた気になって  
満足する・・・という技を身につけました（笑）

私は自宅で仕事をしているのでちょこちょこ酵素ドリンクを  
飲むことができましたが、外にお仕事に行かれている方は  
中々難しいこともあると思います。

ご自分の生活スタイルに合わせてなるべく  
このやり方に近づけるように挑戦してみてください。

因みにこの時期は食べずに胃腸を休めることが  
最大の目的になります。

人間の体って食べないからすぐ痩せるというわけではありません。

毎日体重計に乗っているのに、食べていない割に体重は減りません。

でもそこでがっかりしないでくださいね。

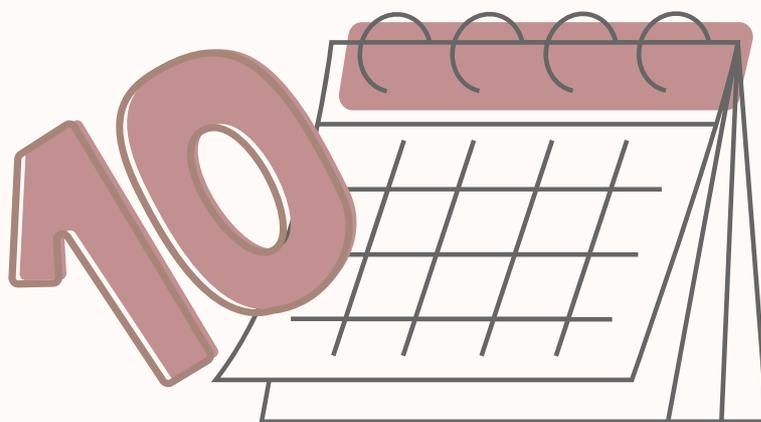
このダイエットはファスティングが終わってからのほうが圧倒的にするすると体重が落ちて行きます。

息子はそれを知らなかったので  
「こんな辛い思いをしているのに体重は全然減らない」とブチギレていました。

モチベーションはちょっと下がり気味ですが  
食べない＝減る

ではないと認識してこの時期を頑張って乗り越えてください。

実際このダイエットで我慢が必要なのはこの10日間だけです。  
その後は一切我慢しなくて済むのでがんばりましょう。



## 5. ニニが大切復食期

7年くらい前に実は一度、ファスティングに挑戦していて一時は成功していたのですが、結局元の体重に戻ってしまいました。

今考えると、その原因はファスティングの後のこの「復食期」の過ごし方を間違えたからだと思っています。

このダイエットが成功するかどうかはこの「復食期」にかかっていると思ってください。

この時期は1日6回だった酵素ドリンクを1日3回に減らします。

そしてお昼の玄米にプラスして

- ・おとうふ
- ・納豆
- ・お野菜のおひたし
- ・ささみや白魚

を食べていきます。  
味付けもできるだけ薄味です。

初日はほんの少量から、ゆっくり良く噛んで食べます。

ここで丸呑みしたり、たくさん食べたりすると信じられないくらい腸をぶっ壊してしまいますので注意してくださいね。（7年前に経験済み）

久しぶりのおかずたちがとっても美味しく感じると思います。  
そして1口味わっただけでも結構満足感を感じると思います。

ファスティング期の激しい空腹感  
そしてこの1口の美味しさを味わうことで

今後普通の生活に戻った時に

自分が今お腹が空いているのか  
それとも口さみしいだけなのか

の区別がつくようになってきます。

そうすると、今までいかにお腹が空いてもいないのに  
口さみしいという理由だけでぽいぽいと  
色々なものを飲食していたかがわかります。

それが太る原因だったんですね。

口寂しい時の対処法はまた後の方の章で  
お伝えしますね。

この時期は味の濃いもの、油を使ったものを避けて  
消化の良い、薄い味付けのものを  
時間をかけてゆっくり食べるようにしましょう。

1日1食で、それ以外の時間で3回  
酵素ドリンクを飲みます。

これを4日続けることができれば  
復食期は成功です。



## 6. ファスティング終了後の食生活

ここまで来たら後は普段の生活に戻りますが食生活は改善していきます。

私の場合、元々そんなに炭水化物系が好きではなかったのですがこのタイミングでお肉、お野菜が主食の食事に切り替えました。

でも炭水化物が好きな方はここで無理やりなくさなくても良いと思います。

大切なのは1回の量を食べ過ぎないこと食べるものを間違えないことです。

具体的に私が何を食べているのかをお伝えしていきますね。

### 【朝】

- ・ 酵素ドリンク 1杯

本当は酵素ドリンクは辞めても良いのですが私の場合、これを飲み始めてお肌の調子がものすごく良くなったので体重のためとかではなく、お肌のために1日1回飲むようにしています。

### 【昼】

- ・ お豆腐1/4丁入りのお味噌汁
- ・ 生卵全卵入りの納豆
- ・ 野菜サラダ
- ・ お肉200g

お肉は低温調理器で調理したお肉を食べています。

ローストビーフ  
豚ひれ肉  
ささみ

をだいたいローテーションしています。

ファスティングをすると味覚や味の好みが変わります。  
まず、揚げ物などをあまり欲しくなくなります。  
もっと言うと豚バラの油だけでも「うっ」と気持ち悪くなります。  
インスタント麺はとても良い香りにそそられるのですが  
そう思って食べてみると実際はおいしくありません。

これは私だけでなく、同時にダイエットを始めた  
息子も同じ症状なので、恐らくみなさんもそうなると思います。

揚げ物や油物などを食べたくなくなる＝食の楽しみがなくなる  
そして他の方との外食がつまらなくなる  
と思われる方がいらっしゃるかもしれませんが

私の場合、姪っ子の結婚式や温泉旅館でのお食事など  
全て美味しくぺろりと食べることができました。

基本的にコース料理や、ある程度のお値段のするお食事は  
油っこくなく、体に良いもの、栄養などを考えて  
作られているのだなと気づきました。

そして面白いことにそうやってたくさん美味しいものを  
食べた次の日は必ず体重が減っていました。

いつも必要以上に栄養を摂らないので  
体は飢餓状態だと思っているようで

時々たくさんの美味しい栄養があるものが入ってくると  
体は安心して体重を落としてくれるようです。

ではここでお肉の調理についてですが  
私は「BONIQ PRO（ボニークプロ）」という低温調理器を使っています。

低温調理ができれば器具はなんでも良いと思います。

BONIQ PRO BNQ-04(S)

↓↓こちらをクリックで楽天の売り場のページ↓↓

<https://a.r10.to/hUn6di>



参考までに我が家の場合の調理時間と温度を書いておりますね。

- ・ ローストビーフ 59℃ 2時間45分
- ・ 豚ひれ 63℃ 4時間
- ・ ささみ 60℃1時間25分

耐熱のビニール袋またはジップロックにお肉を入れて低温調理器で温めたお湯の中につけておくだけです。

放ったらかしで出来上がりますし  
一度に大量に作ったり  
作ったものを冷凍保存をして解凍も同じ器具で  
出来ますのでとても簡単です。

我が家では毎日BONIQが馬車馬のように  
働かされています（笑）

味付けですが、現在私が使っている調味料は4種類しか  
ありません。

**\*調味料\***

- ・天然塩
- ・しょうゆ
- ・梅肉
- ・ラカント

梅肉は梅干しを叩いても良いのですが面倒臭いので大黒屋の梅肉を使っています。

私は添加物などあまり気にしない方なので、気になる方は無添加食品で梅肉系を探してみてください。

ラカントは植物由来で糖質、カロリー0の甘味料です。

私が人工甘味料の独特の後味が苦手なので、ラカントはほんと助かっています。

お砂糖と同じ分量で使えるというのもありがたいです。

お肉を低温調理した後、上記の調味料のどれかで味付けをして食べています。

素材の美味しさを感じられるようになってい

るし薄味に慣れているので、これらの調味料だけで満足できます。

**【おやつ】**

夕方ごろにお腹が空いた時に食べます

- ・お豆腐とオートミールで作ったパン

とても腹持ちが良いので助かっています。

私は以下の動画を参考に作らせていただいています。

混ぜてレンジで1分で出来ちゃいます。



\*参考動画

混ぜてレンジで1分！もちり！

オートミールと豆腐のベーグル もちりパンの作り方

<https://youtu.be/XXYaCISpHEk>



オートミールを使ったおやつの方の動画は探すとまだまだ出てきますので色々試してみてください。

### 【夕飯】

私は夜のお仕事が20時からスタートなのですがそれまでにお腹が空いたら仕事の前に夕飯を摂ります。

基本的にはお仕事が終わった22時以降に食べる人が多いです。

最初の頃はお昼の1食で足りていたのですがここ1-2ヶ月は1日2食必ず食べています。

お腹が空いてから食べるようにしているのでお腹が空く時間が0時をまわることもあります。

でもそこは我慢しないようにして何か食べるようにしています。

お食事の内容は

低温調理したお肉 100~150g  
生野菜または温野菜

これらを梅肉とラカントであえたもの

お野菜はどちらかというと生野菜多め  
トマト多めという感じです。

あとは寝るだけという感じなので  
お昼よりは軽めの食事にしています。

1日1食が平気であれば、続けられるところまで  
1食のまま続けると良いと思います。

ただし、空腹感を感じたら何かを食べてください。

ここで注意して欲しいのは空腹を感じたときに  
本当にお腹が空いているかどうかです。  
口寂しいだけではないかな？と一度疑ってみてください。

口寂しい場合、しょっぱい系を欲していたら  
私は梅肉をお湯に溶かしてそれをちびりちびり  
飲むようにしています。

もし甘いものを欲していたらミルク味のプロテインを  
牛乳または豆乳に溶かして飲んでいきます。

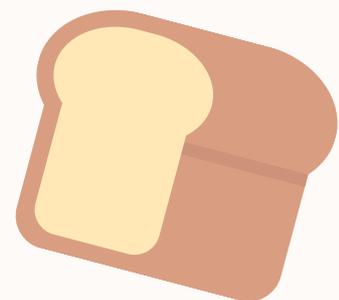
あ、でも最近はおやつに買ってきた大福を  
食べることも増えてきました。

それからたまにパンが食べたくなるので  
週に1度くらいのペースでパン屋さんのパンを食べています。

月に一度くらい外食もしますが、その時は白米も含めて  
ガッツリと食べています。

今のところそれで体重が増えたということとは  
ありません。

ただし、それを毎日続けたら恐らく体重は  
増えていくと思われますのでその辺りはご自分で  
注意して管理するようにしてください。



\*飲み物\*

基本、お水やお茶を飲んでいますが  
果汁100%のジュースを飲むこともあります。



◆参考【息子の食生活】

私と同時にダイエットを始めた息子。  
おかげさまで、息子も目標の9kg減を達成して  
ダイエットに成功しています。

でもファスティング後の食事はかなり違います。

まず1日に食べるお肉の量ですが  
私が1日300gくらいなのに対して  
息子は600g食べています（笑）

主に鳥もも肉を好んで食べていて  
油たっぷりの皮も一緒に食べています。

調理法も低温調理ではなく  
思い切り焼いて食べています。

味付けは塩と七味です。

甘いおやつも買ってきて食べているようですが

それでも今のところ体重が増えたりは  
していません。

因みに息子も特別運動をしていません。



これを見ると低温調理にしているから  
リバウンドしていない

というわけではなさそうですね。

油を過度に摂り過ぎず、お肉とお野菜を  
しっかり食べていれば大丈夫なのかなと  
思っています。



## 7.最後に・・・

いかがだったでしょうか？

今までさまざまなダイエットにチャレンジして、  
ことごとく失敗してきた私ですが

おかげさまで今回のダイエットは  
リバウンドすることなく体重維持ができています。

恐らく、最初の10日間のファスティングで  
本来の空腹の感覚と味覚が正常に戻って

その声に従いながら食べ物を摂取していくことで  
理想の体重に近づくことが出来ているのだと思います。

文中でも書きましたが、空腹感と口寂しい感覚の  
見分けがつくようになったことが一番大きな気づきでした。

今までいかにお腹がいっぱいなものにも関わらず  
飲み食いしてきてしまっていたかがよく分かりました。

年齢、更年期、性別  
全部関係ありませんでした。

それに今まで歳のせいで片付けていた症状が  
本当は不健康な状態だっただけなのだと  
知ることができて良かったと思っています。

実は、このダイエットを開始するかしないかの時期に  
さまざまな症状が体に出て人間ドック以上の検査を  
しまくりました。

結果、何も異常はなかったのですが  
でも昔のままの食生活を続けていたらこの先  
異常なしでは済まない・・・というのを痛感しました。

今回は姪っ子の結婚式というきっかけのおかげで  
ダイエットに踏み切ることができましたが

みなさんにとってこのE-bookがそのきっかけと  
なったならとても嬉しいです。

そして、これからもメルマガとYouTube共々  
どうぞよろしくをお願いします。



※本資料、および収録されているコンテンツは、著作権、知的  
財産権によって保護されております。  
資料に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による  
許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆる  
データ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット  
上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、  
一般に提供することを禁止させていただきます。