

内側からキレイに痩せながら
能力が爆発的に開花する
ヘルスケア革命

ライフワーク ヘルスケア レポート

川名慶彦

プロローグ

こんにちは、川名慶彦です。

ご存知かもしれませんが僕は12年以上、
病気はもちろん、風邪すらひかずに
常に100%のパフォーマンスを出しながら
好きなことで楽しく生きている健康オタクです。笑

いつの間にか、現役の医者や看護師、
料理研究家、ジムのパーソナルトレーナー、
ヨガのインストラクターなどから
アドバイスを求められるようになりました。

このレポートは、
病気にならない強くて免疫力が高くなる
ヘルスケアの真髄を学べる
特別なレポートとなっています。

なので、
「一生、風邪をひきたくない」

「キレイに健康的に痩せたい」
「病気やウイルスを撃退できる強い心身を創りたい」
と思いなら、役に立つ情報です。

あなたもヘルスケアで健康レベルを上げるための
欠かせない7つのポイントを学んで、
一時的ではなく、一生健康に困らない
正しいヘルスケアをマスターしてくださいね。

以下の順で解説していくので、
興味があることから読んでいってもOKです。

【ライフワークヘルスケア 7 Style】

1. 食事
2. トレーニング
3. 休養
4. ボディビジョン
5. マインド
6. マネジメント
7. 楽しむ

仕事にしてもプライベートにしても、
すべては『健康』という土台があつてこそ
フルに能力を発揮できます。

逆に、健康レベルが低いと、
「人生そのものがうまくいなくなる」
ともいえるでしょう。

- ・ 人生を好転させたい
- ・ 好きなことを仕事にしたい
- ・ 素敵なパートナーと出会いたい
- ・ 高い志を持った仲間と出会いたい
- ・ 縛られずに自由に生きたい

こういった場合は、
このレポートで解説するヘルスケアで
健康レベルを上げることで自然と解決していきます。

それではごゆっくりとご覧ください。

第1章

食事

■1.食事

●1 「タンパク質」

タンパク質は1gあたり4kcalです。

1日のタンパク質の必要量の目安としては、
以下のようになります。

体重1kgあたり約1.5g

(例) 体重が100kgなら必要タンパク質量は150g

バルクアップ(筋肉を増やしたい)

増量の時期でしたら、

体重1kgあたり3gほど摂りましょう。

さて、普段食べている食品にタンパク質は、
どのくらい含まれているかご存知でしょうか？

目安ですが、肉・魚100gあたり
タンパク質が約20g含まれています。

例えば、1日でタンパク質を
100g摂ってくださいと言われたら

「お肉を食べたらすぐ必要量を摂ってしまう」

と思われる方もいると思いますが、
お肉全部がタンパク質ではありません。

その中には脂質や水分などもあり、
全体的な重さのだいたい2割ぐらいが
タンパク質となります。

(部位や調理法により変わってきます)

朝昼晩+間食など、
高タンパクな食事ができるの良いですね。

ポイントは

「必要量を1日に数回に分けて食べる」です。

●2 「脂質」

脂質は1gあたり9kcalです。

高カロリーな栄養素ですが、
三大栄養素の中の一つですから、
脂溶性ビタミンの吸収を助ける

エネルギー源
細胞膜の構成成分
ホルモンの材料

など、健康のためにも
ヘルスケアのためにも欠かせません。

ポイントは良質な脂質を控えめに摂取することです。

良質な脂質

(青魚・オリーブオイル・アボカド・ナッツ類等)を
摂取していきましょう。

できるだけピュアな物、
油脂などが加えられていないものがベストです。

一日の総摂取カロリーの20～30%は
脂質から摂りたいところです。

とはいえ脂質は調理油やドレッシング、
食材に含まれていて、ついつい
摂りすぎてしまう栄養素でもあります。

低脂質を意識するくらいが
ちょうど良いと思いますので、
揚げ物や脂っこいものは出来るだけ避け、
和食を中心に組み立てると良いですね。

●3 「糖質」

糖質は1 gあたり4 kcalです。

糖質量の目安ですが、
ご飯（お米）100 gあたり
約40 gという考え方で良いでしょう。

（例：100 gのおにぎりなら、うち40 gが糖質）

そしてなるべく低GI食品を摂ることを
心がけてください。

GIとはグリセミック・インデックス

（Glycemic Index）の略で、
その食品が体内で糖に変わり
血糖値が上昇するスピードを計ったものです。

ブドウ糖を摂取した時の

血糖値上昇率を100として、
相対的に表されています。

このGI値が低ければ低いほど
血糖値の上昇が遅くなり、
インスリンの分泌も抑えられるのです。

簡単にご説明すると、
食品の消化吸収速度を表した数値です。

例えば砂糖もご飯も糖質を含んでいますが、
砂糖の方が吸収が早くなります。

こういった吸収の早いものを避けて、
なるべく精製されてないものを
摂取するように心がけましょう。

白米より玄米、うどんより蕎麦、
じゃがいもよりさつまいも・・・
といった感じです。

(色の白いものは高GIの傾向があります)

また、低GI食品の方が、食物繊維も豊富で、健康にも美容にも代謝にも欠かせないビタミン・ミネラルも多く含まれています。

こういったものが高GI、低GIなのかわからない方もいると思いますので、参考までに下記を御覧ください。

注意したいのは、糖質は主要なエネルギー源という点です。

抜くことはせず、**活動量に合わせて摂取する**必要があります。

例えば、朝起きて会社や学校に行きますよね。

一般的にはそこから夜にかけて

活動量が少なくなってくるので、
朝と昼は普通に糖質を摂って
夜は控えめにするなどの工夫をするとより良いです。

まずは1日の摂取量を決めてみてください。

「ご飯の量を○gにしよう」
「おにぎり何個にしよう」など、
だいたい良いのである程度
食事のリズムを決めてしまうのがポイントです。

そして、「これ以上食べたら太る」とか
「頭がフラフラしてガス欠になる」など、
ご自身で把握し調整していきましょう。

ポイントは、
1日に摂る量を一定にして
体の反応を見るです。

<高GI(避けたい)>

- ・ 砂糖類

- ・パン
- ・うどん

<低GI(推奨)>

- ・玄米
- ・蕎麦

●4 「血糖値」

お肉とか魚介類、野菜などはさほど血糖値を上げるものではないので特に気にする必要はありません。

しかし、糖質を含む食品を摂取すると血糖値が上昇する点には注意が必要です。

なぜ血糖値を気にするのかというと、血糖値が急激に上昇することでインスリンが大量に分泌されるからです（GI値が高いほど急上昇します）。

インスリンは同化ホルモンと呼ばれ、
体に栄養を同化してしまいます。

それ自体は悪いことではありませんが、
同時に脂肪を蓄えてしまう働きをしますので、
「出しすぎないようにする」ことが大切です。

推奨するのは、完全にカットする方法ではなく、、、
これらのルールを守るのがポイントです。

なかでも3番にあるように
「糖質と脂質」で構成された食事は
できるだけ避けるようにしましょう。

なぜなら同化ホルモンであるインスリンが
分泌されると、脂質も一緒に吸収し、
体脂肪を合成しやすくなってしまうからです。

また、GI値を下げるアプローチとして
4番の「糖質をできるだけ後に食べる」は
「野菜→肉→ご飯」といった感じです。

糖質を後に摂る理由としては、
食べ過ぎを抑える効果だけでなく、
物理的に他の食品が体の中に入った状態で
後から糖質が入ることで、
他の食品がフィルターとなり
消化吸収が緩やかになって
血糖値の上昇を緩やかにすることができるためです。

ですが、実際には野菜を食べてから
20～30分後の糖質摂取で効果があるとも
言われていますので、こだわりすぎず、
少し意識するくらいでいいでしょう。

ちなみにトレーニング直後は、
唯一高GI食品を摂取しても良いタイミングと言えます。

トレーニング後は体のエネルギーを
使った状態ですので、少しでも早く吸収させ、
体を回復させることを目的とします。

また、このタイミングは
筋肉に糖質が運ばれますので、

脂肪になりにくいゴールデンタイムとも言えます。

このようにタイミングに応じて、
高GIと低GIを上手く使い分けていきましょう。

・・・忘れがちですが、
これらの三大栄養素だけではなく
ビタミン・ミネラルを含む五大栄養素を
しっかり摂るように心がけてくださいね。

第2章

トレーニング

■2. トレーニング

●1 「筋トレ」をするメリット

健康的なカッコいい体やキレイな体を作るには
ウエイトトレーニングは欠かせません。

なぜなら、ボディラインは
筋肉で作られているからです。

筋肉を作るのに最も効率的な運動は
ウエイトトレーニング、
すなわち筋トレなんですね。

そして筋トレは、
ヘルスケア効果も有酸素運動以上です。

その理由は、筋トレ後も持続的に
筋肉や心肺の機能を回復するために
エネルギーを使用し続けるためです。

また、筋トレは有酸素運動と違い
貯筋ができますので、有酸素運動以上に
効率的なエネルギー消費が可能です。

現代の忙しい日本人にはぴったりですね。

可能な限り筋トレを生活の一部に
取り入れていきましょう！

●2 「筋トレ」をしないデメリット

次は筋トレをしない【デメリット】について
お話させていただきます。

①【筋肉がつかない】

人間は時間とともに老いていきますから、
当然筋肉量も低下してきます。

運動習慣のない方は段々と筋肉量が落ち、
代謝が下がり、疲れやすくなり、
「太りやすく痩せにくい体」になってしまいます。

②【ボディラインが良くならない】

先述の筋肉量の低下はもちろん、
運動の種類で比較したとき、
ジョギングなどの運動では
ボディラインは良くなりません。

メリハリを作るのは筋肉ですから、
やはり筋トレが最適なんです。

「筋トレをしてムキムキになりたくない」と
不安に思われる方もいらっしゃると思いますが、
そう簡単にムキムキになることはできませんので

安心して取り組んでくださいね。

③【姿勢が悪くなる】

筋力の低下により、
全身の筋バランスが変わり、
歪みが生じてきます。

これにより、
見た目の印象が悪くなるのはもちろん、
節々に痛みが出てくることも珍しくありません。

しかし、筋トレをすることで正しい姿勢を維持し、
普段から自然と背筋が伸びた状態であることが
できればそのようなことは起こりません。

④【体に不調をきたす】

姿勢が悪くなると体に不調をきたします。

肩こりや腰痛でお悩みの方はとても多いです。

肩こりや腰痛をカバーしようとして、さらに他の部分を痛めるケースも珍しくありません。

また、姿勢は内臓の働きにも影響しますので、姿勢が悪く内臓の働きが悪くなれば、その他にも様々な不調を巻き起こす可能性が高くなります。

⑤【メリハリのある体になれない】

こちらは文字通りですね。

適度な負荷をかけて運動することによって、ボリュームを出したいところは残しながら引き締めることが可能です。

有酸素運動だけでは不可能な、出るところは出たメリハリのある体を作ることができます。

⑥【太りやすくなる】

筋肉は脂肪燃焼工場です。

よくある「食事量は変わってないのに太ってきた」というのは、筋肉量の低下が大きな原因の一つです。

筋肉が落ちると代謝が下がり、
「太りやすく痩せにくい体」
になってしまいます。

筋肉を付けたり維持をして、
代謝を向上させることが重要です。

■3 ヘルスケア≠体重を減らす

気をつけたいのは、
ボディメイクやヘルスケアは
体重を減らすことではないということです。

「最近太ってきた。」
「歳をとってちょっとお腹が出てきた。」
などの理由から、

極端に食事を減らして
体重を落とそうとしてしまう方が多いのですが、
それではより代謝が落ちてしまって
「痩せにくく、太りやすい体」
になってしまいます。

これでは悪循環の始まりですね。

また、極端な食事制限をして筋トレを行うと、
体の中の材料(栄養)が枯渇します。

すると体の回復や運動時のエネルギーが
不足してしまい、運動の質は落ち、
さらに体の回復に栄養を回すことが
できなくなるので非効率です。

脂肪を減らし、
メリハリのある引き締まった体になるには

筋トレが欠かせませんが、
効率的に質の高いトレーニングをするためには
エネルギー源である糖質の摂取が
欠かせないということです。

何事も極端にやることはよくありませんので、
極端に食事を減らすことはせず、
続けられる範囲で食事の調整を行いながら
メリハリある体を作っていきましょう！

第3章

休養

■3.休養

●1 「休養」

しっかりと休養を取らず、
疲れ切った状態のままトレーニングをしていると
オーバートレーニングを引き起こします。

オーバートレーニングとは、
トレーニングの負荷と休養、
栄養のバランスが崩れている状態です。

疲労が十分に回復しないまま運動を続けてしまうと、
慢性疲労状態に陥ってしまい、
日常のパフォーマンスが低下します。

オーバートレーニングは

アスリートだけではありません。

一般の方もトレーニングやお仕事に影響が出てくる可能性があるので注意が必要です。

●2 オーバートレーニングの特徴

※症状が進行していくと

うつ病に類似した症状が見られることもあります。

「もっと追い込もう！もっと追い込もう！」
とフルアクセルで取り組むことは
素晴らしいことですが、
オーバートレーニングにならないように
しっかりと休養を取るように心がけてくださいね。

●3 「睡眠」

そして、休養といえば「睡眠」です。

ご存知の方も多いかもしれませんが、

睡眠中には多くの成長ホルモンが分泌されます。

ポイントは、毎日ある程度同じ時間帯に寝ることです。

成長ホルモンは

「骨や身長を伸ばす」「筋肉の強化やバストアップ」などの体の成長に重要で、身体の成長を促しています。

さらに睡眠は、脳の疲労回復、脂肪燃焼、病気への抵抗力、肌や筋肉・体組成の修復・再生効果や代謝のコントロールの役割も果たしています。

「寝る子は育つ」とよく言われるのは本当のことです。

睡眠が不足してしまえば、日常の疲れの回復も不十分になりますし、何より成長ホルモンが不足してしまうので注意が必要です。

自らをより過酷な状況に追い込むことで
痩せられると思うかもしれませんが、
実は「休養・休む」こともヘルスケアにおいて
大事なポイントのひとつなのです。

無理をしすぎず、
しっかり休むということも
頭に入れておいてください。

また、疲労はトレーニングの
パフォーマンス低下にもつながり、
注意力も欠け、指を挟んだり
小さなことで怪我をしてしまうこともあります。

無理をするとフォームが崩れて
怪我にもつながりますので、
運動も休養もバランスを取って
ボディメイクをしていくことを意識してくださいね。

長くボディメイクを続けていくためにも、
しっかりと休養を摂り、
疲れているときは無理をせず、運動を休む。

「0時までには寝よう。」

「トレーニングした日は早く寝よう。」

などのマイルールを作っていきましょう！

忙しく休養が難しいこともあるかと思いますが、
体の声に耳を傾けて、元気に楽しみながら
ボディメイクしていくことをオススメします。

第4章

ボディビジョン

■4.ボディビジョン

●1 「設計」

ボディメイクの成功には
「ボディビジョンの設計」は欠かせません。

ジムで知り合った人や
「ヘルスケア・ボディメイクを教えてください」と来た方に、
「どんなボディビジョンをお持ちですか？」
と聞くとボディビジョンをお持ちでない方が多いです。

「こういう体になりたい」
「ここを引き締めたい」など
細かく明確にあるほど良いものなのですが、
ボディビジョンがなく、
ただトレーニングをしている方がほとんどです。

なぜ、ボディビジョンが必要なのでしょうか？

たとえば、
ジムにはいろんな人がいますね。

ダイエット、フィジーカー、ボディビルダー、
健康のため、スポーツのため...など、
みなさん目的は様々です。

同じ空間の中で同じマシンやウエイトがあるのに、
当然それぞれが異なるトレーニングをしていますよね。

そう。

同じジムの仲間でも、
「理想の体」はそれぞれ違うのです。

ですから、周りに流されることなく、

気にすることなく、自分のボディビジョンに沿ったトレーニングをしていく必要があるのです。

■2 ゴールは十人十色

「筋肉を大きくしたい」

「モデル体型になりたい」

「部分的に気になる部位がある」

など、人それぞれです。

たとえば、

ジムに入会してトレーナーさんが

トレーニングメニューを組んでくれるとしましょう。

モデル体型を目指しているのに、

組んでくれたメニューをしているうちに

ゴリゴリの体型になってしまった.....、

となってしまったらどうでしょう？

実際にはそうなる前に気がつくはずですが、
極端に言えばこういうことなんです。

自分の方向性が決まっていないのに
トレーニングをしても、
なりたい体にはなれません。

それは目的地がわからぬまま
歩き続けているようなものです。

ですから、迷子にならないためにも
「**自分がなりたい体（ボディビジョン）**」を
できるだけ明確にしてから
正しいアプローチをする必要があります。
（トレーナーもメニューを組みやすくなります）

胸を大きくしたいなら
「ベンチプレスをやきましょう」

脚は太くしたくないなら
「脚は少し控えめにしましょう」

など、シンプルな話です。

ですから、ボディメイクをする上で

「ボディビジョンの設計」は
欠かせないのです。

ボディメイクを始めるときは
「ジムに週に〇回行こう」
「こんな食事を毎日とろう」
という目標設定ももちろん大切ですが、
まずはどういった体になりたいのか、
自分に聞いてみてくださいね。

「こういう体になりたいんだ」という
ボディビジョンがある程度決まったら、
次に「どうしたらなれるのか」。

そこに向かって考えることが最も近道です。

脂肪を極限まで減らし、
体脂肪率を一桁にしたいのか。

多少脂肪があっても男性らしい（女性らしい）
体にしたいのか。

プロレスラーのような体になりたいのか。

モデルのような超スリムな体になりたいのか。

こればかりは本当に人それぞれだと思うので、
自分だけのボディビジョンを改めて
自分に聞いてみてください。

ボディビジョン目指して
効果的なボディメイクをしていきましょう！

第5章

マインド

■5.マインド

- 1 半信半疑では成功しない!!

「自分は変われるのか？」

「あんな体になれるのかな？」

「この重さ上がるのかな？」

「調子が悪い気がする・・・」

そういう気持ちでは
ボディメイクは成功しません。

“信じる心、強く熱い気持ちが大切”です。

自分の理想像に向かって
ひたむきに突き進むため、
自分は変わるんだと信じて
ボディビジョンに向かって行きましょう！

たとえば、ヘルスケア・ボディメイクにおける
最良のアドバイスをさせていただきますが、
あなたを変えるのは紛れもなくあなたです。

●2 「想像」 から 「創造」 へ

世の中の全てのものは
想像から生まれてきています。

パソコンも、スマホも、建物も、
人の想像から作られてきました。

体も例外ではありません。

理想の体は想像から始まります。

高速道路や飛行機を見たときに
「これってどうやって作ったんだろう。」

「誰が考えたんだろう。」
と考えたことはありませんか？

ボディメイクも、
まずはあなたが体を「想像」し
「創造」していかなければならないのです。

想像し、そして作る。

そのためには、
ブレない意志とピュアな心が重要になります。

小さな積み重ねでいいので、
日々取り組むことです。

●3 “昨日より今日、今日より明日” 1日1ボディメイク

確実に積み重ねていくことが大切です。

毎日必ず「自分を更新」をしましょう！

例えばトレーニングなら、

「重量を少しでも重いものをあげる」

「同じ重さなら一回でも多くあげる」

「5分でも早くジムに行く」

食事なら、

「昨日より良質な食事をする」

「体の反応を見て調整する」

「自炊を試してみる」

など小さなことでいいのです。

「強い気持ち」と「ピュアな心」

そして「向上心」が大切です。

よくある質問のなかに、

「これは正しいんですか？」

「どうやるのが一番いいんですか？」

などがありますが、

まずはここで学んだことを色々試してみてください。

誰かの体とあなたの体は同じではありません。

失敗や試行錯誤から学ぶことは
非常に多いものです。

自分の体は自分だけのもの。

だからこそどんどん挑戦して、
自分流にアレンジしていきましょう！

失敗してもいいのです。

そこで終わりになるわけではありませんから、
本当に極端なことでなければどんどん試していき
「これが合う」「これは違った」と、
続けていくうちに自分に合う方法を見つけていってください。

失敗を恐れず、
自分の体を実験台にして
取り組んでいきましょうね。

●4 自分の好きな自分へ

小さな「1」を足していこう！

いきなり大きなことをやろうとしなくて構いません。

毎日小さな1を積み重ねるだけでいいんです。

なぜなら、それが一番の近道だからです。

一度「痩せる方法」を覚えてしまえば、
そのあとは太ったり痩せたりと
自分の体で遊ぶこともできるようになります。

体は急には変わりません、

小さな1を積み重ねて、

理想のボディビジョンに近づけるよう

「強い気持ち」「ピュアな心」「向上心」を
持って頑張っていきましょう。

第6章

マネジメント

■6. マネジメント

ボディメイクをするときのポイントとして、
「フードマネジメント」と
「タイムマネジメント」に分けて考えます。

実はこの考え方が重要なんです。

食事を摂る時の考え方では、
食事を「栄養素」で考えるようにする。

これは非常に大切な考え方です。

例えば、
「運動をするからエネルギーが欲しいな」
「タンパク質が欲しいな」

「このメニューは何の栄養が足りていないのかな」
など、このような考え方が
フードマネジメントの基本になります。

さらに食事のマネジメントの中でも
「バルクアップ(筋肉増量)」と
「減量(脂肪燃焼)」の二つに分けられます。

まずは「バルクアップ」について
説明をしていきます。

■1 「バルクアップ」

バルクアップ(増量)したい方：ポイント①

筋肉を効率よくつけるためには、
「消費カロリー＜摂取カロリー」
というオーバーカロリー状態を作ることです。

ですから、多少脂肪がつくことを受け入れて、
勇気を持って痩せるために増量しましょう。

その間「なるべく脂肪をつけずに筋肉をつける」
ことがベストです。

ポイントは、低GI食品で構成することや
しっかり高タンパクな食事をする事。

そしてジャンクフードなどは避けることです。

バルクアップ(増量)したい方：ポイント②

トレーニング直後は必ず
高GIの糖質補給をしましょう。

トレーニング後のプロテインに
ブドウ糖を入れて飲んでみても
いいかもしれません。

大福やあんぱんなど

脂質の低い炭水化物でもOKです。

トレーニング後は体内の糖質を
使った状態になりますので、
そこに早く糖質を入れてあげます。

同時にタンパク質もしっかり摂り、
どんどん吸収させるイメージです。

また、トレーニング前の糖質補給も大切です。

運動のエネルギー源ですから、
質の高いトレーニングをするためには必須ですね。

そして終日、小まめに炭水化物とタンパク質を
セットで少しずつとれると良いでしょう。

このように、
1日全体の摂取カロリーのトータルを増やして
オーバーカロリー状態を作り出すのがポイントです。

そしてもちろん、
筋肉の材料となるタンパク質は
やっぱり欠かせません。

具体的なタンパク質摂取量の目安は、
体重1kgあたり3g/日
このくらい高タンパク質な食事を心がけてください。

■2 「減量(脂肪燃焼)」

続いて、減量のフードマネジメントについてです。

減量で押さえるポイントは
「アンダーカロリー状態」です。

いくら運動をしても、どれだけ走っても、
それ以上に食べてしまうと
アンダーカロリーにならず体重は落ちません。

「摂取カロリー＜消費カロリー」
という状態を作り出しましょう。

そして糖質の摂り方も意識してください。

糖質を摂ると血糖値が上昇し、
膵臓から血糖値を下げようと
インスリンが分泌されます。

血糖値の上昇幅はGI値によって変わってきます。

糖質が「高GI」の場合

>>砂糖など精製された糖質を摂ると
大きな波が起こります。

糖質が「低GI」の場合

>>血糖値の乱高下がなく、緩やかな波となります。
血糖値の波が生まれるとインスリンが出ますが、
大きい波の方が大量に分泌されます。

そして、血糖値は上がった分だけ下がり、
人はこの落差で空腹を感じますので、
空腹感を感じないためにも、
なるべく低GI食品を選んでいきましょう。

そして、インスリンは
同化ホルモンとも言われていて、
大量に分泌されると栄養を
同化吸収しすぎてしまいます。

ですから、低GI食品を摂り、
高GI食品は避けることが重要なのです。

蕎麦や玄米などの低GI食品は
空腹感を感じにくく、
腹持ちもいいです。

血糖値を乱高下させないように
精製されていない食品を選んで、
なるべく砂糖などは摂らないように
気をつけていきたいですね。

こう書くと糖質が悪者に見えますが、
そうではありません。

極端な糖質制限は、
先述の通り効果的なボディメイクにはなりません。

そもそもご飯（お米）は
僕たち日本人にとって欠かせない主食です。

「0」にするような非現実的なことは
続かないのでやめましょう。

一時的にはできるかもしれませんが、
「一生できるのか？」
とを考えてみてくださいね。

たとえ「0」にして痩せたとしても、

「減量が終了しても糖質（炭水化物）が
怖くて食事が楽しめない」

「食べだしたら止まらなく、
ヘルスケア前より太ってしまった」

「糖質制限により筋肉が減ってしまうと、
痩せなくなってしまう」

こうなると、せっかく頑張った減量が
非常にもったいないことになってしまいます。

ですから、糖質を避けるのではなく、
上手に付き合っていくことを選択してください。

糖質は制限するのではなく調整する。

摂ったらエネルギーとして使い切る。

しつこいようですが、
糖質は自分の必要量（運動量）に合わせて
摂ることがポイントになります。

果たしてどのくらい必要なのかは
個人差があるのでわかりませんが、

運動前だったら少し多めに摂る、
今日はあまり動かないので少なくする、
などなど考えて調整していきましょう。

自分の食事の量のある程度
一定にして色々試してみるのがオススメです。

それで体重が変わらないようであれば
少し減らしたり、体重が減りすぎるようであれば
少し増やしたりと調整するのがコツです。

しかし、しっかりと調整していても、
「今日の夜は飲み会」
「今月の○日は誕生日会」
などイレギュラーなことは起きます。

多く食べると分かっている場合や
食べてしまった場合はそれに合わせて
食事量や糖質量を1日の中で
コントロールすることが大切です。

食べるイベントがあるときは、

先手を打って量や質を調整することが
マネジメントなんですね。

食べ過ぎてしまった事は帳消しにはできませんが、
しっかりと食事量・糖質量をコントロールすることは
非常に有効です。

急なイベントは仕方ないですが、
あらかじめわかっている場合は
調整するように心がけましょう！

本当に小さなポイントですが、
この積み重ねが体に現れるので、
ぜひ意識してみてください。

■3 「タイムマネジメント」

タイムマネジメントにおいて大切なのは
「自己管理」です。

食事もトレーニングも時間の管理が大切です。

例えば食事でしたら、予め1日の予定を見て

「この時間にコレ食べれるな。」

「この時間で食事がとれるな。」

「忙しいからプロテインを持って行こうかな。」

「昼は食べる時間がないので移動の前に食べよう。」

などコントロールをしてみてください。

トレーニングも同じことが言えます。

1週間の予定を見て

「この日は忙しくて、この日は比較的余裕があるな。」

「○曜日と○曜日にトレーニングに行こう。」

など、こちらも食事同様、
先手必勝です。

もちろん上手くいかず、
軽い運動もできない日もありますよね。

そんなときは、
「朝早く起きて散歩に行く」
「家でスクワットをする」
など時間を調整したり、
体を動かす意識を持つのも
マネジメントの一つです。

ボディメイクは思考改善でもあります。

イレギュラーは前提として
“起こるもの”です。

基本的に仕事や予定は
コントロールできません。

仕事を押したりイベントが舞い込んできたり、
電車が止まったり悪天候になったりと、
不可抗力は仕方がないですね。

ですので、余裕を持って先手を打って
ボディメイクをしていくことが大切なのです。

これが「マネジメント」です。

コントロールされるのではなく、
自分で管理して自分でコントロールしましょう！

これは「意識」と「優先順位」の問題です。

「忙しくて食事の時間が取れない。」
でも、飲み物は飲むことができる。

→プロテインを常備しておけば解決。

もう少し余裕がある場合は、

→プロテインを飲んで、おにぎりを食べる。

（そのおにぎりもツナやシャケなどタンパク質を多めに
しておくとGOOD）

「忙しいので食べれない」ではなく、
どうやって栄養補給をしようかと考えましょう。

時間やタイミングは自分で作り出すのです。

時間にコントロールされるのではなく、
自分で時間をコントロールしましょう。

なかにはどうしても無理な場合もありますが、
1日24時間、1年356日。
全員平等です。

ボディメイクが出来る人は暇な人ではありません。

マネジメントが出来る人です。

自分の時間内でボディメイクしていくという
考えを持ちましょう。

しかし、最初からフルアクセルはいけません。

よくあるお話なのですが、
例えば「〇kg痩せる」という目標を決め、
ヘルスケアをスタートしたやる気に
みなぎっている時、
ついつい全力疾走してしまうんですね。

極端なカロリー制限
極端な糖質制限
極端な運動

一例ですが、
これらは一生続けることはできないものです。

こうではなく、目標を達成させるために
「昨日より今日、今日より明日」
と、小さな1を積み上げていけば良いんです。

例えばご飯を200gから
150gにしてみようとか、
そういった些細な積み重ねが
健康的なヘルスケアになります。

小さな1を積み重ねてヘルスケアができれば、
ストレスなく体が変わっていきます。

反対に一気に痩せようとする、
辛くて苦しくて断念してしまうのが
僕たち人間です。

100点満点ではなく、
毎日70点を目指していきましょう。

頑張りすぎは良くありません。

体も心も壊さないように、
小さな1を積み重ねて行って、
理想の体をつくって行ってくださいね。

第7章

楽しむ

■7.楽しむ

この楽しむということは
ライフワークヘルスケアでは欠かせない、
最も大事な要素です。

●1 「トレーニング」

まず初めに「トレーニング」を
楽しむ事についてお話ししていきます。

突然トレーニングを始めるのは、
心の負担が大きいものだと思います。

始める時のキッカケは
「引き締まった体になりたい」、

「健康的な体力のある体になりたい」など
色々あるかと思います。

しかし、仕事から帰って来て
一旦家に帰ると重い腰が上がらない。

「仕事で疲れて運動する行く気にならない」
ということは日常茶飯事ですよね。

最初は週に2回やろうと決めたが、
いざ始まったら週に1回とか
2週に1回になってしまう……、
なんてこともよくあります。

このように今までにない
習慣を取り入れるときは、
脳が抵抗してしまう。

そういうものなんですよ。

ですが、トレーニングを続けていくと、
色々な楽しみが見つかるんです。

体型の変化
使用重量の増加
筋肉への意識
新しい種目
トレーニング友だちができる

など、自分が決めたボディビジョンに向かって
進化していく過程でモチベーションが上がります。

また、トレーニングをしていくうちに
「こうやってこの筋肉に効かせているんだな。」
「こうやってヒップアップしていくんだな」
と少しずつわかってきたりもします。

しかし、ここまでくるのには
少々時間がかかるのが難点。

なので僕のオススメの方法があります。

それは、“**お気に入りを取り入れる**”です。

例えば、

「好きなモデルさんと同じウェア」

「新しいシューズ」

「トレーニングバック」

「好きな音楽」

などを先に入れてしまいます。

それらを身につけることで
モチベーションを上げる作戦です。

シンプルな方法ですが、
テンションを上げながら
自分をコントロールしていくために
有効な手段ですので、
ぜひ取り入れてみてくださいね。

自分自身で工夫をしていき、
少しずつトレーニングの楽しさを見つけましょう！

●2 「食事」

次に食事での楽しみ方についてです。

ヘルスケアをしていくと食事の量を減らしたり、
食べたいものが食べられないことも出てきて、
それはやがて「ストレス」になってしまいます。

でも食事は毎日のことですし、
食事がストレスになってはいけません。

「太るのが怖い」

「食べちゃった」

「罪悪感、我慢、我慢、我慢...」

こういう食事は最悪です。

僕たちの生活は
「食事」が基本になります。

食べることによって
エネルギーを得て生きています。

たとえば、
テレビや雑誌で新しい話題の食品、
海外で人気の栄養ドリンクなどでは
健康的な体は作れません。

そういったものに飛びついて
ヘルスケアするのではなく、
食事を安定させることが何よりも大切です。

食事はコミュニケーションの場、
そして美味しく楽しむものです。

イヤイヤ摂るのではなく、
楽しんで食べましょう。

では、どうやったらヘルスケア中の
食事を楽しめるのでしょうか。

その最大のポイントは、
“ルールを知ること”です。

例えば、サッカーや野球、カードゲームなど
「楽しい」と感じるものでも、
ルールが分からなければ、
突然参加しても楽しめません。

「ここがポイント」
「コツがわかった！」
「こうやったら勝てる」

そのルールを知ること、
スポーツやゲームの楽しさに気づくことができ、
ハマっていきます。

これはヘルスケアやボディメイクも
同じことなんです。

体のルール、食事のルールを
知っておくことが、

楽しむためのコツ。

キレイな体になるために、
学者のような深い知識が必要かと聞かれれば、
そんなものは要りません。

食生活、生活リズムを一定にして
クリーンな食べ物や運動習慣を取り入れて、
ある程度のルールの範囲内で楽しむことなんです。

※ クリーンな食べ物とは例えば、
加工食品ではなく、自然から採れた食材や、
卵、鶏肉、魚、果物と野菜などです。

例えば、朝にたくさん食べる日もあれば
食べない日もあります。

昼にお米を食べる日もあれば、
パスタを食べる日もありますよね？

このようにあまりにバラバラだと、
自分自身でもどう食事を
組み立てていいのか分からなくなります。

ですから、何度もお伝えしているように、
ある程度食事を一定のラインにして
調整していくことが大切なのです。

ルールに話を戻しますが、
「基本的な体の仕組み」「基本的な栄養の働き」
といった最低限の知識を身につけることができれば、
応用してオリジナルにカスタムして
楽しむこともできます。

楽しめない人はルールが分からないから、

「頑張っているのに痩せられない」
「食事を変えてないのに太ってきた」
「食べたら太ってしまいそうで怖い」

と、食事を楽しむことができず、
不安や恐怖心を常に持っています。

それでは毎日の食事が

ストレスになってしまいます。

そんなときは一人で悩むことはせず、
トレーナーに何でも聞いてくださいね。

また、どうしても楽しさが見えないうちは
ご褒美作戦も効果的です。

「トレーニング後にこれを食べよう」

「週に〇回ジムに行ったら〇〇」

「週末のイベントまでに頑張ろう」

「新しいシューズウェアを買う」

「〇kg痩せたら旅行に行く」

...など、

もちろん毎日毎食ご褒美ばかりでは
ボディメイクできませんので、
ご褒美のために頑張るという気持ちで
取り組んでみてください！

これは僕が一番伝えたいことですが、
ボディメイクにはあなたが想像できないほど、
人生を変えてしまうチカラがあります。

体が変われば心が変わる



心が変われば行動が変わる



行動が変われば習慣が変わる



習慣が変われば人格が変わる



人格が変われば人生が変わる

騙されたと思って、
思いつきやってみてください。

体が変わるということは、
人が変わります。

すると、自分でも驚くほど
出会いが増えたり、
人間関係も変わっていきます。

いろいろなことを話してきましたが、
ヘルスケア・ボディメイクは
「楽しむこと」が大切です。

楽しめないヘルスケアに価値はない
と言っても過言ではありません。

トレーニング、食事だけではなく、
出てきた全てのピースを楽しむこと。

楽しむことができれば、必ず成功します。

そして、維持ができます。

たとえ失敗しても、
「次はこうしてみよう！」
とポジティブに考えることができます。

ヘルスケアやボディメイクは、
まさに「人生を変える魔法」です。

ほんの少し思考をチェンジして、
楽しみながら前向きにポジティブに
一緒に頑張っていきましょう！

ラストメッセージ

■ 1 最後に

ライフワークヘルスケア 7Style は、
いかがでしたか？

短期間だけでなく、一生涯続けられる
ヘルスケアやボディメイクの
原理原則を理解できましたか？

毎日小さな1を積み重ね、
無理せずボディメイクを実践していきましょう。

【ライフワークヘルスケア 7 Style】

1. 食事
2. トレーニング
3. 休養
4. ボディビジョン
5. マインド

6. マネジメント

7. 楽しむ

この7つのポイントを習慣化できれば、
絶対に失敗をすることはありません。

たとえ忘年会シーズンなどで
一時的に体重が増えても、
すぐに戻すことができるようになります。

そして、魅力的な女性になるために、
『絶対に必要である2つのこと』があります。

それは、

- ・ 未来の自分が喜ぶ時間とお金の使い方を知ること
- ・ きちんと行動すること

これらになります。

まず、

『未来の自分が喜ぶ時間とお金の使い方を知ること』
についてですが、お金の使い方は

- ・消費
- ・浪費
- ・投資

の3つあります。

太るお菓子やカロリーオーバーする食事を
制限なく食べるのは浪費になってしまいますし、
時間も返ってきませんよね。

そこで必要なのは、
未来の自分が喜ぶような
時間とお金の使い方なんです。

『自己投資』なんて呼ばれますが、
自分が幸せになるであろうことを
優先して時間とお金を費やしていくことです。

たとえばヘルスケアで悩み苦しんでいた僕は、
ヘルスケアに関する本は50冊ほど
買って読んでましたし、

ヘルスケア成功者にランチ招待して
『キレイに痩せる秘訣』を
インタビューしたりもしました。

美容健康の先生には1万円支払って
アドバイスを求めることも多々ありました。

そういった『目に見えない価値あること』に
時間とお金を費やしていくことが大事なんです。

そして、学んだら終わりではなく、
『きちんと行動すること』です。

成功者からインプットしたことを
素直にアウトプットすれば、
スムーズに結果を得られるようになるからですね。

- ・ 未来の自分が喜ぶ時間とお金の使い方を知ること
- ・ きちんと行動すること

この2点は絶対に大事なことなので
何度も繰り返し読み込んでくださいね。

ライフワークヘルスケアを実践した
生徒さんや僕はボディメイクによって
人生を変えてきました。

次はあなたの番です。

少しずつ出来ることから
取り組んでいきましょう！

あなたの人生がより良くなりますよう、
心から願っています。

川名慶彦

P.S.

ご感想やご報告などお待ちしております！

→ yoshi@lifework-success.com

P.S. 2

さらに最新のヘルスケアとオンラインスクールの
詳細はこちらから無料で受け取れます。

→ [【LHA案内】強靱な心身をつくり
ライフワークで大成功するヘルスケア企画](#)