

# Contents

Prologue 4

## 1章 臓腑（体）は教えてくれている

15



臓器からの警告	16
肝機能からの警告	16
心機能からの警告	17
脾（消化器系）機能からの警告	18
肺（呼吸器系）機能からの警告	19
腎機能からの警告	20
脳・五臓六腑からの警告	21

## 2章 自分に必要な食を知る

23



臓器からのアラームチェックリスト	24
肝機能（肝・胆）を元気にする食材	26
心機能（心・小腸）を元気にする食材	27
脾機能（脾胃：消化器系）を元気にする食材	27
肺機能（呼吸器系・大腸）を元気にする食材	28
腎機能（腎・膀胱）を元気にする食材	28

## 3章 伝統的な食の知恵こそ最先端

29



オモテナシは心も体も満たしイヤス	30
地産地消を意識せよ	31

調味料はミネラル& 3年以上熟成品で .....	31
ヘルシーなイメージの食材の取りすぎに注意 .....	32
伝統的な和食は若さ維持の効能がある .....	32

#### 4章 生理でわかるあなたの体質のタイプ

35 

健康体の生理って知っている? .....	36
生理でみるあなたの体質のタイプはどれ? .....	37
お血（ドロドロ血）タイプの特徴 .....	42
気滞（イライラ）タイプの特徴 .....	43
血虚（血液不足）タイプの特徴 .....	44
気虚（エネルギー不足）タイプの特徴 .....	45
寒邪（冷え性）タイプの特徴 .....	46
熱邪（熱性）タイプの特徴 .....	47
湿邪（水分補給過多）タイプの特徴 .....	48

#### 5章 体質のタイプ別の体質改善とダイエット

49 

お血（ドロドロ血）タイプの体質改善とダイエット食 .....	50
気滞（イライラ）タイプの体質改善とダイエット食 .....	52
血虚（血液不足）タイプの体質改善とダイエット食 .....	54
気虚（エネルギー不足）タイプの体質改善とダイエット食 .....	56
寒邪（冷え性）タイプの体質改善とダイエット食 .....	57
熱邪（熱性）タイプの体質改善とダイエット食 .....	59
湿邪（水分補給過多）タイプの体質改善とダイエット食 .....	61

冷え性のあなたにおすすめの食材	64
四季を元気に過ごすための食材	65
肩こりのあなたにおすすめの食材	66
腰痛のあなたにおすすめの食材	67
胃痛のあなたにおすすめの食材	67
便秘のあなたにおすすめの食材	68
むくみやすいあなたにおすすめの食材	68
疲れやすいあなたにおすすめの食材	69
疲れ目のあなたにおすすめの食材	69
高血圧のあなたにおすすめの食材	70
低血圧のあなたにおすすめの食材	70
痔気味のあなたにおすすめの食材	70
頻尿気味のあなたにおすすめの食材	71
気管支トラブル気味のあなたにおすすめの食材	71
体臭が気になるあなたにおすすめの食材	71
メタボ気味のあなたにおすすめの食材	72
春のダイエット食材	72
精力減退が気になるあなたにおすすめの食材	72
若さを維持向上したいあなたにおすすめの食材	73
脳が疲れ気味のあなたにおすすめの食材	73
クマ、シミが気になるあなたにおすすめの食材	73
シワが気になるあなたにおすすめの食材	74
薄毛が気になるあなたにおすすめの食材	74
頭痛時のおすすめの食材	74
下痢時のおすすめの食材	75
二日酔い時のおすすめの食材	75
口内炎時のおすすめの食材	75

筋肉痛時のおススメの食材	76
花粉症気味のあなたにおススメの食材	76
風邪気味のあなたにおススメの食材	76
夏風邪気味のあなたにおススメの食材	77
夏バテ気味のあなたにおススメの食材	77
うつ気味のあなたにおススメの食材	78
ストレス気味のあなたにおススメの食材	78

## 7章 あなたに合ったお茶は何？

79 

冷え性・おなかをこわしやすいあなたへ	80
暑がり・のぼせ・ほてり的なあなたへ	81
美肌・ダイエットの補助に	81

## 8章 停滞期を乗り切る知恵—深呼吸と早寝と涙活のススメ—

83 

深い呼吸のススメ	84
早寝のススメ	85
涙活のススメ	86
お風呂で涙活ダイエット	87
電車でひっそり涙活ダイエット	87
ジムで涙活ダイエット	87

## 9章 まず、「スリムな自分として生きる」と決めよう

89 

「私はモデル」と思うと「やる」ことが変わる	92
世界を幸せなスリム美人の視点で見ると、ブスデブの視点で見ると	94
そもそも、スリムな美人とはどういう人でしょう	96
スリムな美人は、「なる」ものではなく、「やる」もの	98

「イヤな部分」も受け入れて、それでも美しいと信じる .....	99
「自分を大切にすること」からスタイルのいいキレイはつくられる .....	102
「自分」を軸にする .....	104
「言葉」の力を味方につけよう .....	105

## 10章 「私は幸せなスリム美人である」というマインドを育てよう 107

褒められたら「ありがとう」と受け取る .....	108
小さい頃の教えや、昔の経験をリセットする .....	110
幸せなスリム美人は「ゆるく」を心掛ける .....	111
体も心も「流れ」を大切にすると .....	113
「できません」「イヤ」「ノー」をちゃんと言う .....	114
「嫌いたい人は、どうぞご自由に」のスタンスでいる .....	117
相手の「与えたい」気持ちを尊重する .....	119
自分から差し出すことを恐れない .....	120

## 11章 「自分の根本と向き合う」ことで真の「スリムスタイル」をつくる 123

親からもらってしまった「かわいくない」を手放す .....	124
親の言葉を「本当にそうなの？」と疑ってみる .....	125
傷ついてしまった過去の「言葉」を探す .....	127
親の逆をやってみる .....	129
自分を閉じ込める「教え」を捨てる .....	130
「親の言うこと」より「～したい」を優先する .....	132
親を「許す」とスタイル美人になれる .....	134
親から距離を置いて生きてみる .....	135

## 12章 「外見を磨く」こともやってみよう

137 

「幸せなスリム美人になった私」の変化を楽しむ .....	138
ショップの店員さんを味方につける .....	139
「髪型こそ印象を左右する」ことを学ぶ .....	140
実際に、見て、触れて、感じて、買う .....	141
大人の幸せなスリム美容は「心地いい」を大事にする .....	142
「やっちゃった！」な自分も許す、甘やかす .....	143
「自分をキレイにするパートナー」である鏡 .....	144
「幸せなスリム美人にしてくれる」と思えるものを一点そろえる .....	146
自分のイヤな外見は変えてしまえ .....	147

## 13章 幸せなスリム美人の「ふるまい」「しぐさ」をやってみよう

149 

「言葉遣い」で印象を変える .....	150
ポジティブな言葉の力を味方にする .....	151
ネガティブな言葉の活用法 .....	153
幸せなスリム美人はゆっくり話す .....	154
自分のペースを保つ .....	155
「姿勢を正す」ことを意識する .....	157
「そろえる」を習慣にする .....	159
本来のアナタの適量を知る .....	160
「捨てる」「やめる」「手放す」で生きてみる .....	162

## 14章 続けるコツ

165 

Epilogue	168
参考書籍	171