

食べたいもの、好きなもの、欲しいもの……。

私たちは、いつのまに、ただおなかを満たしている状態になってしまったのだろうか？

子どもの頃の私たちは、『何食べたい』って聞かれたら、カレーライスとか……いつも好きな食べ物が浮かんでいた。

大人になるにつれて、世間の常識、宣伝広告、専門家（風）の意見などにより、私たちは、こんなふうに考えることが多くなってきた。

『好きなものだけの食事じゃあいけない』

『バランスよく食べなきゃあいけない』

『肉より野菜中心で食べなきゃいけない』

『水は毎日2L摂取しなきゃいけない』

本当にそうかな？

大人になっても、あの頃のように好きなものを夢中で食べるだけでもいいんじゃないのかって？

大食い大会に出場しているすべての人が肥満体型ではないじゃないの？

なぜ、同じ食事をしているのにスリムを維持できる人と肥満化する

人がいるのだろう？

そもそもよく言われるバランスのよい食事って、どんなものだろう？

また、なぜストレスとかで食べすぎちゃうのかなあ？ など……。

この本では、子どもの頃のように、できるだけ自由に食べるなどの方法でダイエットに成功し、落とした体重を維持できる、シンデレラみたいに夢のような薬膳ダイエットをお教えしよう！

こんなアナタに読んでもらいたい

- ・ ダイエットに挑戦し失敗した体験がある人
- ・ 運動嫌いでも痩せたい人
- ・ 年齢を理由にダイエットを諦めていた人
- ・ 楽しんで痩せたい人
- ・ 再挑戦してみたい人
- ・ バランスの取れた食事をしているのに痩せない人

Prologue

できるだけ自由に食事をしスリムになるか、食べたいものを我慢し無理に運動も併用しスリムになるか？

世の中食べたいものを抑えながら運動し頑張って、ダイエットに成功する人がいます。(途中で挫折したり、一時的にダイエットに成功してもリバウンドしてしまったりする人もいますが)

そういう人に教えを聞くと頑張ってダイエットに成功することになります。

一方、世の中、全然頑張らないで、楽しんで、子どものように自由にダイエットに成功する人もいます。

そっちの方の教えを聞くと楽しんで楽しんでダイエットに成功することができます。

これを具体的にダイエットの例でいえば、リンゴダイエットで成功した人に聞けば、リンゴダイエットすることになります。糖質カットダイエットの人に聞けば、自身も糖質カットをすることになります。

どちらがよくって、どちらが悪いということではありません、『アナタ自身が何を選択したいか』だけの問題です。

そう、選択できるのです。自分で。楽しんで楽しんでダイエットの道も、我慢と苦勞をしてダイエットの道も。

私なら、楽しんで楽しむダイエットの方を選択します。だって、その方が人生も楽しそうじゃありません？

『楽しんで楽しむダイエットなんて、そんな都合がいい話があるもんか！』と怒る人もいるかもしれませんね。『ダイエットって我慢し苦勞し頑張らないと達成しないんだ！』って。

確かに、今までの多くのダイエット法が、我慢と頑張りを主張するダイエットばかりでした。

では、なぜ、100歳を超えている人、戦争以前の人、古代など先人は、スリムな人が多いのでしょうか？

戦前までと同じ生活をしろと言われても、そんなの無理だよってお思いでしょう。同じような生活ではなく、先人の叡智を活用することは可能ではないのでしょうか？ そうは思いませんか？

先人たちが人体実験し伝え続けてくれた食養生の叡智。その叡智の集大成が、薬膳の理論なのです。

特に、日本において伝統的な叡智は、宣伝広告などしませんが、命

を伝え続けている実績を考えれば、一番効果的な叡智だと理解できるのではないのでしょうか？

実際、好きなものを食べ、ずっとスリムな体形を維持している人は、楽しんで楽しんで体形を維持していることが、あまりにも自然で自覚していないため、大っぴらに『自分がそうです！』とは言いませんがね。

『楽しんで楽しんでダイエットなんかできるわけがない』と思っている人は、法則を知らないだけ。

たとえば、スポーツをやっている、ルールを知らなければ、楽しくないし、参加することさえも遠慮しちゃうでしょ。

でもルールを知り、目標など持ち練習やゲームをしていけば楽しくスポーツできる。

楽しんで楽しむダイエットには、やり方があるのです。そのルールであるバランス法則さえ知り実践すれば、すごく楽しんでゴールすることができるのです。その方法を、この本を読んでくださったアナタだけに、こっそりとお教えしたいと思います。

楽しんで楽しんでダイエットに成功するには、ルールがあります。

私になぜ、そのルールに気づいたかということ、原因不明の症状など

を改善するために中医学の理論を応用し試し続けているからです。

そして、私がアナタに強く意識してほしいことは『どうやったら一生続けることができるか？』です。そして、血液をきれいに保つこと。そうすれば、健康だって、スタイルだって、きれいな肌だって保てるわけ。最初は誰だって初心者なんだから、マネすることから始めればよいだけだからね。

ダイエットの目的は、ただ体重を落とすことではなく、健康で美肌など美しくなること。

そのためには、ただおなかを満たすのではなく、食事を楽しみワクワクすること。

そう、食事だけに集中し、家族などで食事を楽しむことに尽きるのです。

この本を読んでくれたアナタが楽に楽しんでダイエットに成功し健康で若く美しくなっていたら、とてもうれしいです。