

# 女性の体を守る食生活

日本の癌患者増加の原因の1つである

「欧米化する食生活」

では何故、欧米化した食生活が日本人の私達には良くないのでしょうか？

## <冷えが女性にもたらす影響>

新陳代謝が落ちて  
太りやすい体質へ

年齢と共に代謝が落ちる  
冷えにより体内に老廃物が  
溜まり浮腫むになりセルライト  
になる

女性ホルモンの  
乱れによる疾患  
**不妊症**

卵巣機能・黄体機能などの  
生殖機能の低下を招く。  
排卵障害を引き起こす。

顔色がくすみ、  
クマやの原因になる

血行不良により真皮の毛細  
血管を流れる血液が濁って  
見えくすむ。

# 日本人に癌患者が増える理由

## 生活習慣

- ・ ストレス社会
- ・ 不規則な生活  
(自律神経の乱れ)
- ・ 服装欧米化  
(女性ホルモンの乱れ)
- ・ 運動不足

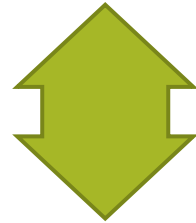
## 食生活

- ・ 食生活の欧米化

癌細胞は誰もが毎日、体内で生産されています。  
発症するかしないかは食生活・生活習慣などで変わります。

## <癌が減る欧米>

アメリカ・イギリスでは1990年に米国国立癌研究所が「デザイナーフードプロジェクト」を打ち出し、以来アメリカ政府は健康の為の数値目標を設定し国家プロジェクトとして実行し着実な成果を上げることで癌患者が減っています。



## <癌が増える日本>

本来、米・野菜・魚を中心とする理想的な食生活だったのが、いつの間にか肉食中心で小麦粉を多く摂取する欧米流の食生活に陥り、動物性の食品のとりすぎによる弊害に苦しめられ結果癌患者は増加していると言われています。

# 肉類の性質

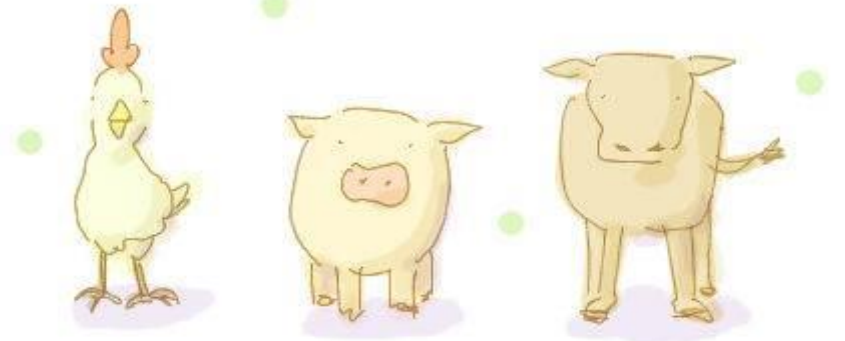
## 肉類

うまみが強い肉類はエネルギーが高く、素早く身体に吸収されパワーとなる、満足感はあるが代謝しきれず体内に老廃物が蓄積するという点が。

また、人間は動物より体温が低い為動物の脂肪が体内で固まりやすいです！！

※人と動物の体温

人間	・ ・ ・	37度
豚	・ ・ ・	38度
牛	・ ・ ・	39度
鶏	・ ・ ・	40度



# 日本の食文化に溶け込む 肉・卵・牛乳 癌の因果関係

肉・卵・牛乳の動物性たんぱく質は、その元になる動物自体が成長ホルモンや抗生物質の、化学肥料で育てられた事により癌が増える原因となっている。



人間にとって異物の動物性たんぱく質はうまく消化できない

動物性たんぱく質＝腸内で有害な毒素を発生



血液を汚し細胞の動きを鈍化させ炎症を引き起こす

この炎症こそが **「細胞の癌化」**

## 乳製品

人工的に手を加えていない、本物の乳製品はタンパク質が豊富ですが、高温殺菌やホモライズされた市販製品はミネラルや酵素も変質しています。

自然の摂理に合わない飼育環境による乳牛のストレス、病気、そしてホルモン剤や抗生物質、飼料の化学物質なども懸念。



# 乳製品と発酵食品

## 乳酸菌＝善玉菌

乳酸菌のうち、どの菌が自分の腸に合うかは、人によって違います。

みそやしょうゆ、酢、納豆、  
ぬか漬けなど、日本人が昔から  
食べ継いできた発酵食品には、  
たっぷりと乳酸菌が含まれています。





# グリーンスムージーを日本人が続けると・・・

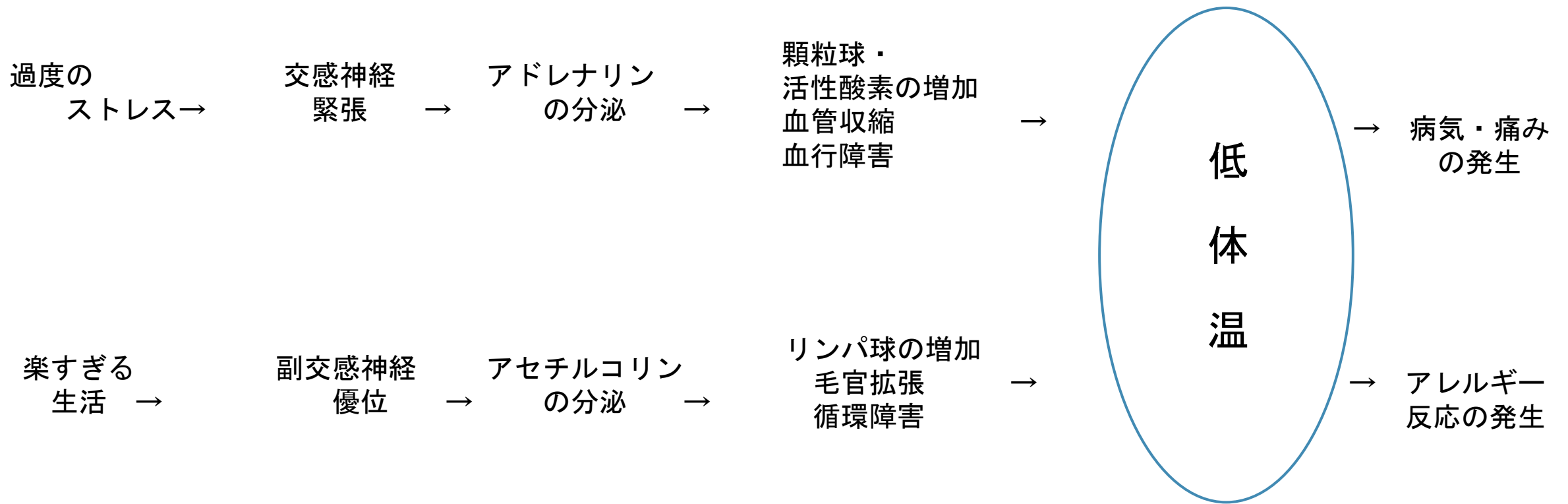
## 体内が冷え代謝が落ちる

季節外れの野菜・南国の果物・生食＝子宮を冷やす原因オンパレード

日本人と欧米人は身体の中に持っている消化酵素と代謝酵素が違う！！



# 低体温を招くメカニズム

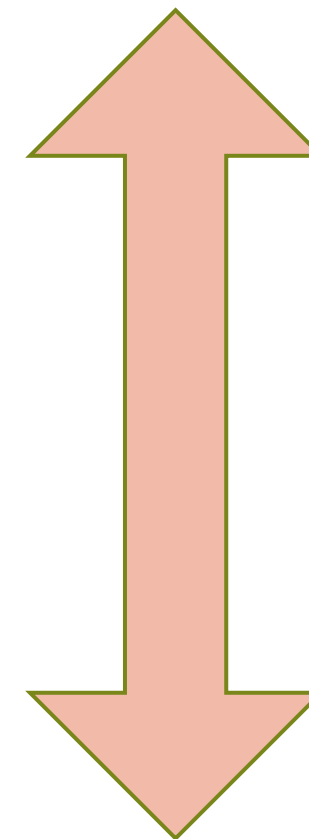


免疫システムに影響を与えるのは「自律神経」です。自律神経は交感神経（昼の神経）と副交感神経（夜の神経）の2つの神経があります。

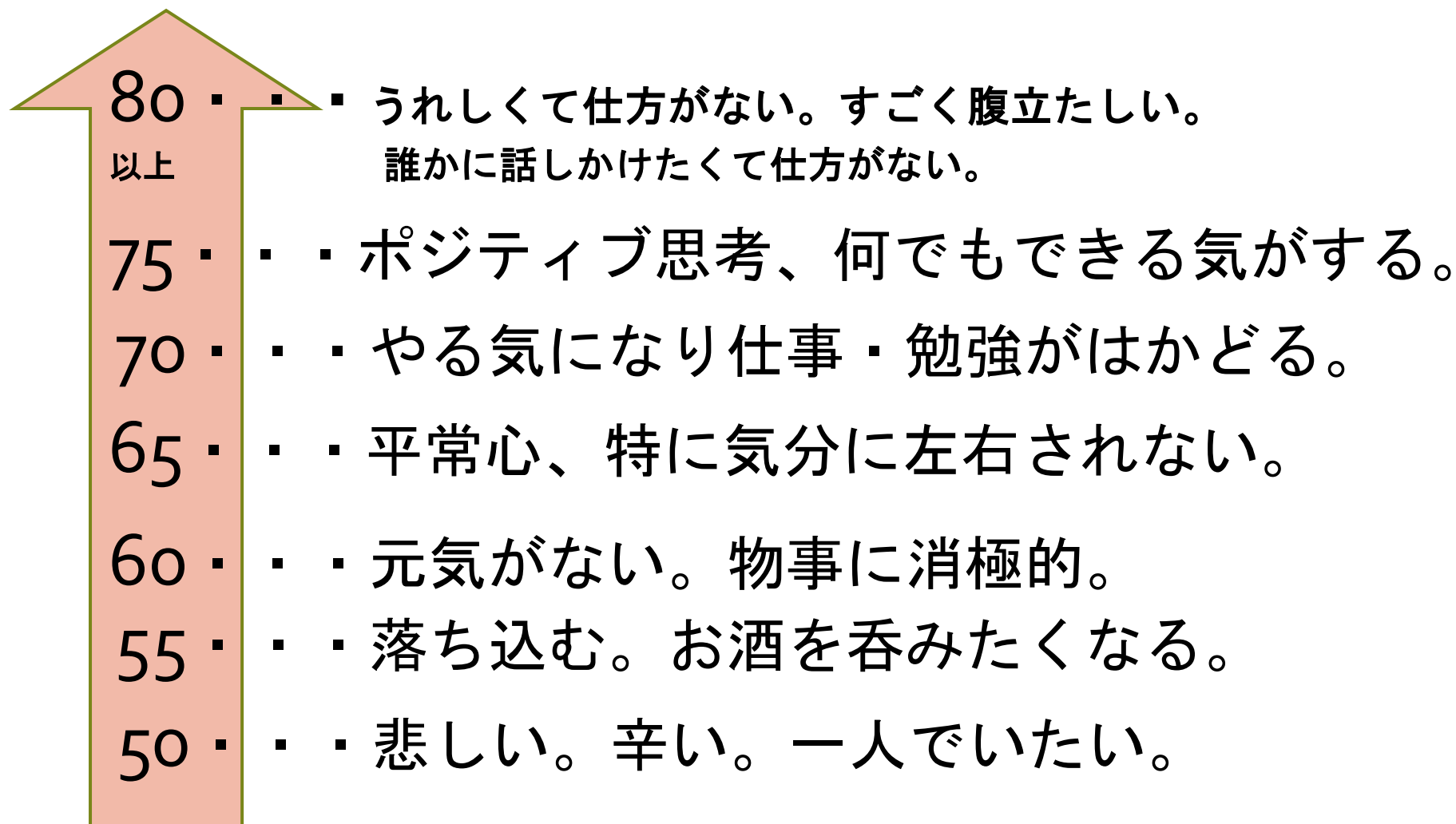
この両方が偏る事なくバランスよく働くのが**健康の秘訣**になります！

# 「脈拍と気分」

交感神経優位  
{顆粒球増加}



{リンパ球増加}  
副交感神経優位



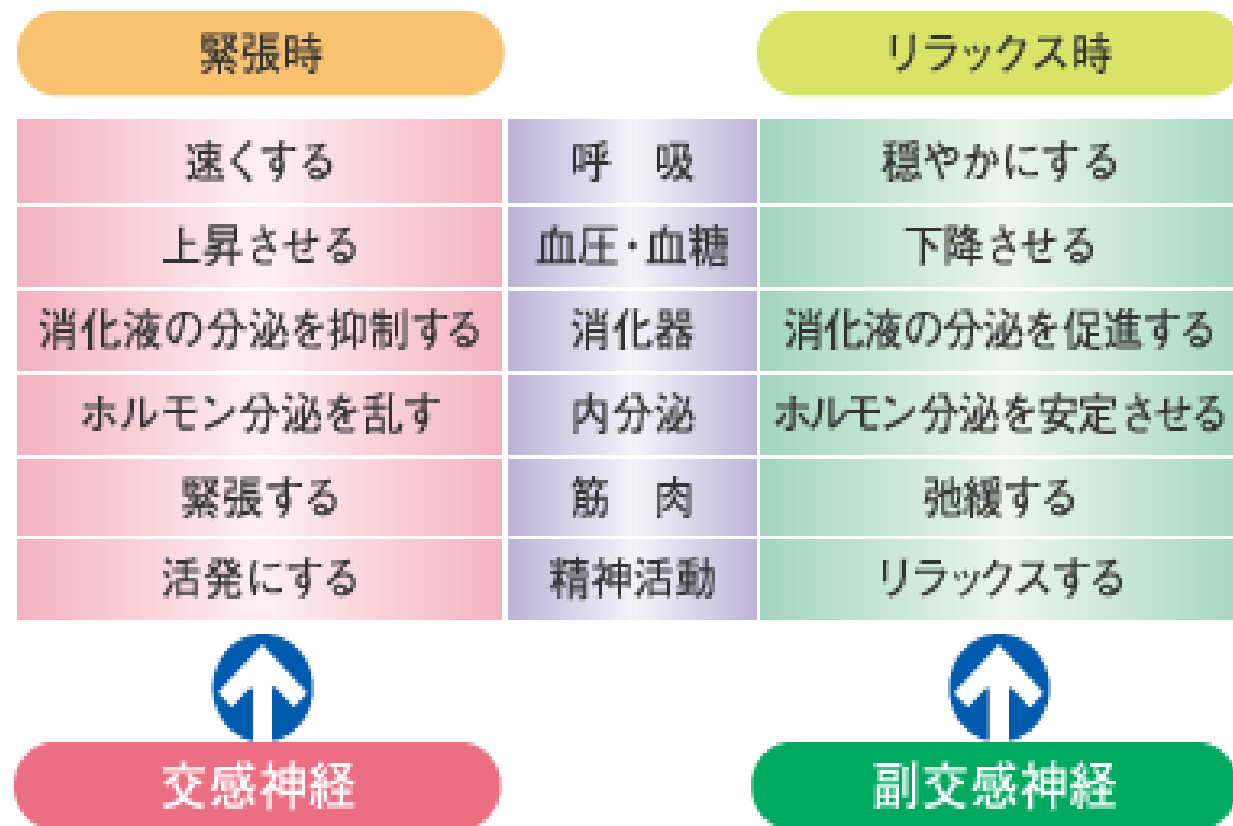
# 交感神経と副交感神経（自律神経）

交感神経・・・心身を活性化させる神経

副交感神経・・・昼間の緊張を緩め心身を休息させる為の神経

図1 自律神経の働き

交感神経と副交感神経がバランスを取りながら働きキチンとスイッチが自然に切り変わる事で活動して疲れた筋肉・内臓・脳が休息でき機能修復されるからこそ私達の健康は保たれています。



# 体温と免疫の関係

脇の下で測定の場合

体温が1度下がると  
代謝は12%低下し

免疫力は30%も低  
下します

35度  
癌が1番増殖  
しやすい体温

36度以下  
低体温。この体温が  
続くと排泄機能の低  
下、便秘がちになり、  
自律神経失調症など  
が起こる

37度以上  
発熱状態。免疫細胞  
が敵と戦っている！

35度

35.5度

36度

36.5度

37度

39.3度

35.5度  
85歳以上節約  
モード

36.5度  
健康体温！！  
免疫力も強力！

39.3度  
癌細胞が死滅

何かと冷えてしまいがちな現代人の体ですが、体温を高く保つことが  
免疫力を高め、病を防ぐことに繋がっているのです。

# 陽性の食べ物・陰性の食べ物

体を冷す食べ物・温める食べ物の話

冷え性によって起  
きる病気

暑がりによって  
起きる病気

陽性の食べ物  
が良い

陰性の食べ物  
が良い

# 陽性の食べ物・陰性の食べ物

医学や栄養学には、ある食べ物が体を温め、ある食べ物が体を冷やすという概念ありません。

しかし、当協会の基盤となる「東洋医学」では、体質に「陽性」と「陰性」があるように食べ物にも「陽性」「陰性」があります。

この陰陽の食べ物を知る事で、それぞれの体質に合った食べ物をとる事で健康になったり病気が回復したりするのです。

「陽性食品」「陰性食品」を見分ける方法は、初級講座でお伝えさせていただきます。

代表的な食品を1つ今回はお伝えいたします！

陽性食品

玄米



陰性食品

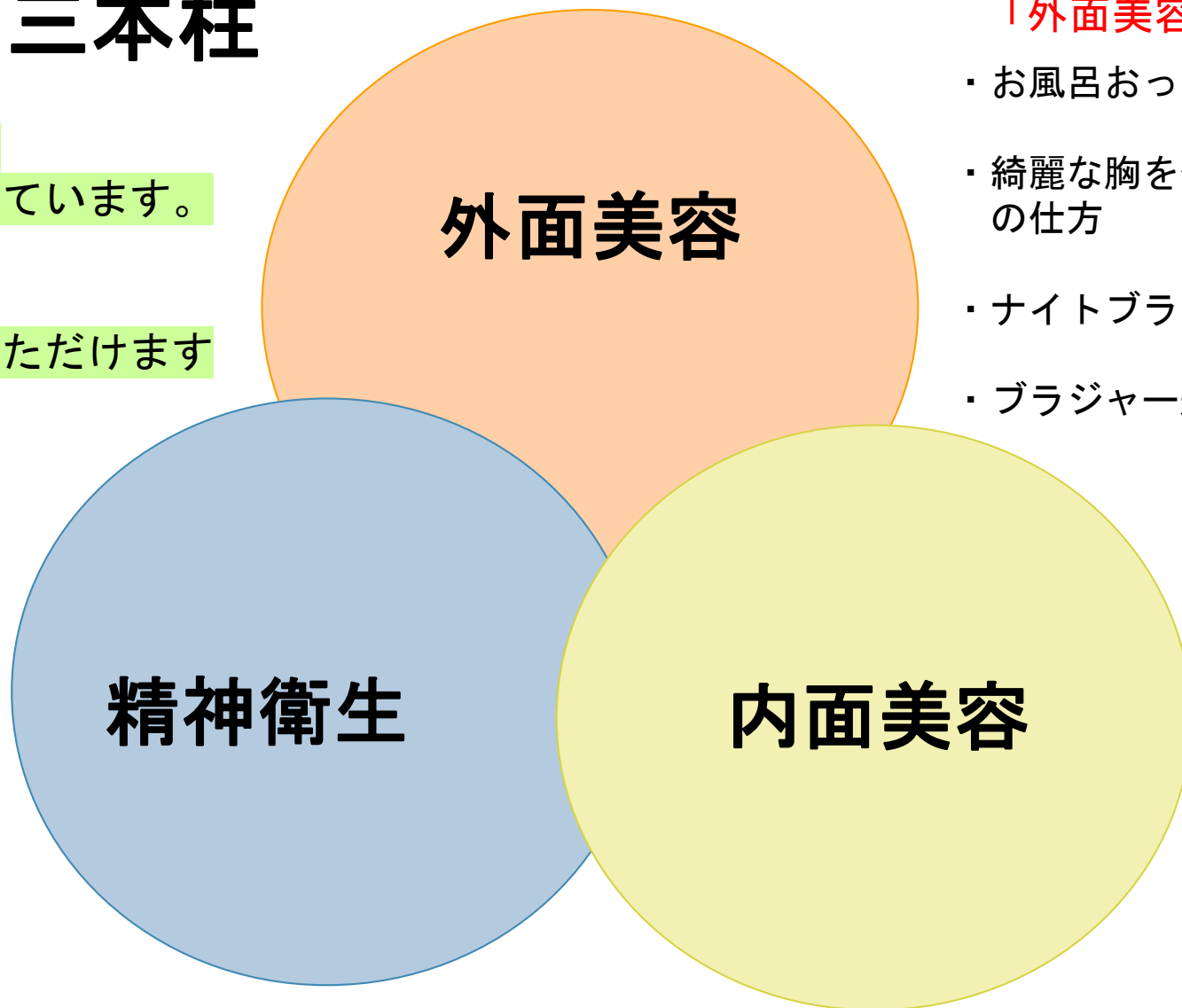
白米



# 美乳つくり三本柱

全く異なる分野に見える  
3つがすべて関係し合っています。

この3つを身につけていただけます



## 「外面美容」

- ・ お風呂おっぱサイズ
- ・ 綺麗な胸を保つ、授乳・卒乳の仕方
- ・ ナイトブラの必要性
- ・ ブラジャー選び方

## 「精神衛生」

- ・ 女性性マインドセット

## 精神衛生

## 「内面美容」

- ・ 食生活  
東洋医学の陰陽の法則やサプリ漢方の基礎知識
- ・ 生活習慣

## 内面美容



## ●著作権について

- ・ 本書の全ての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。
- ・ 本書の著作権は、石井純子に属します。石井純子本人が事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等をする事を禁じます。
- ・ 著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意ください。
- ・ 本書に書かれた情報は、作成時点での著者の見解、考察、分析に基づくものです。
- ・ 著者は事前許可を得ずに、内容の訂正、情報の更新、見解の変更等を行う権利を有します。

●その他・本書の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者本人、パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わない事をご了承ください。

- ・ また、本書を利用する事により生じた、いかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わない事をご了承下さい。

※内容は随時更新してまいりますので、予めご了承ください。