

カラダリカイプログラム【基礎講座】

STEP1 健康リテラシーと基礎知識



代表講師 中谷圭太郎

【STEP1】健康リテラシーと基礎知識のゴール

【1-1】健康リテラシーの考え方と基礎知識

【1-2】健康法テンプレート

【1-3】自己理解の考え方と基礎知識

【1-4】意志力の考え方と基礎知識

【1-5】睡眠の考え方と基礎知識

【1-6】慢性炎症の考え方と基礎知識

【1-7】栄養の考え方と基礎知識

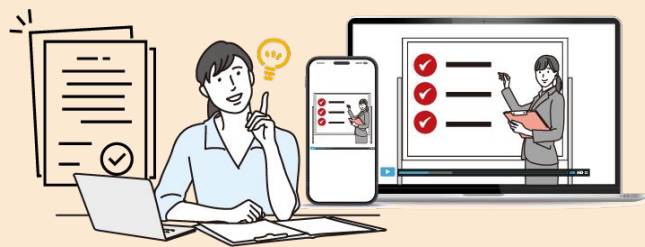
【1-8】運動の考え方と基礎知識

【1-9】ストレスの考え方と基礎知識

【1-10】習慣化の考え方と基礎知識

【1-11】慢性疲労の考え方と基礎知識

【1-12】STEP1のワークシートを講師に提出する



ワークシートに記入して、講師から合格を得る

【STEP1-1】健康リテラシーの考え方と基礎知識

- 1 マーケティングと身体のメカニズム
- 2 バズと本質
- 3 エビデンス
- 4 単純化の罠
- 5 バイアス
- 6 全てを説明できない
- 7 分野横断
- 8 体系化
- 9 紐る(すぎる) or 理解する
- 10 どう生きるか？



①マーケティングと身体のメカニズム

- ・ニーズさえあれば身体のメカニズムとして怪しくても売れてしまう
- ・メカニズムに疑問を持つリテラシーが必要

ニーズ

例) 痩せたいけど食べたい



身体のメカニズム

例) 炭水化物・脂質の過剰摂取
は肥満の原因になる



商品

例) 食べ過ぎを無かったことに
できるサプリメント



②バズと本質

- ・基礎理論をSNSやYouTubeで流してもつまらない
- ・信憑性が怪しくてもニーズがあり極端な情報の方が拡散はされやすい
- ・意志力が低下していれば判断力も鈍るので明らかに怪しい内容でも信じてしまう可能性が上がる(スマホ依存で疲れる→怪しい情報でも信じる)

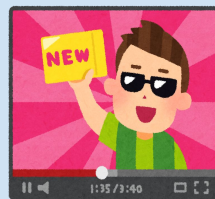
本質

例)睡眠時間の適正は
人によって異なる
大体は7～8時間



バズりやすい情報

例)睡眠時間は1時間で足りる
8時間寝ると命に関わる

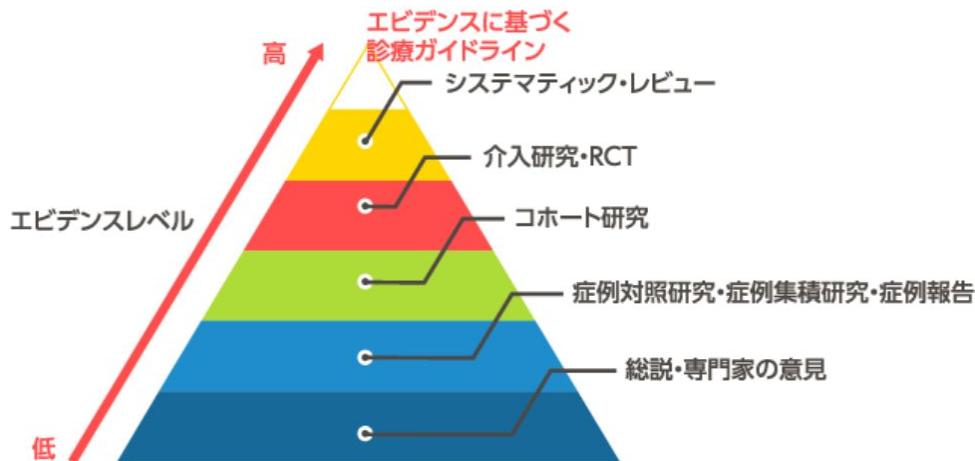


背景

例)忙しいので睡眠時間を
減らしたいニーズ
定説では命にかかわる
ショッキングな内容



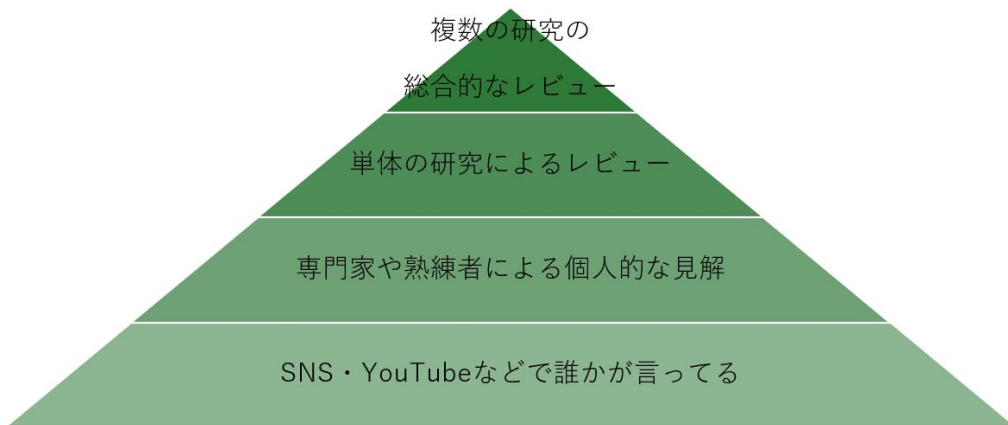
③エビデンス



参照：セラピストプラス

- ・エビデンスの有無もあるが、エビデンスレベルの高低もある
- ・正しく理解しようとする、左図のように難しい用語だらけになる
- ・まずは次スライドのざっくり理解でOK
- ・n数(サンプル数)が多い方が信頼性が上がる
- ・n数が少ないほど極端な結果が出やすい
例)じゃんけんで5連勝はあり得るが、100連勝は異常
- ・n数の少ない自社に有利な研究をエビデンスがあると言っている場合もあるので要注意

③エビデンス



- ・エビデンスがあるに越したことはない
- ・主に主張、根拠、反論、結論で構成
どこかが間違っている可能性もある
- ・企業の自社商品の実験は主に
単体の研究によるレビュー
- ・専門家の個人的見解でも理論が確からし
ければ参考にはなる
- ・SNS, YouTubeなどで誰かが言っている情
報は専門家でないかつ理論も確からしくな
い情報が多い
- ・「私しか知らない情報」は
エビデンスがないので信頼に値しない

④単純化の罠

- ・人間の身体の仕組みは複雑な話が多く理解が難しい
- ・単純化してくれた方が聞く方は楽
例) 身体にいい、体質、腸活など
- ・無理やり単純化すると耳障りの良い誇張や拡大解釈になりがち

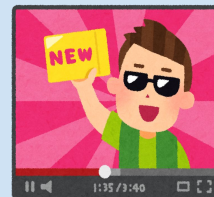
本質

例) 5大栄養素がある
必要量がある
過剰摂取リスクもある
個体差がある



単純化した情報

例) 炭水化物をゼロにすればいい
この水だけ飲めばいい
ファスティングだけすればいい



⑤全てを説明できない

- ・人間の身体の仕組みはまだまだ説明できていないことも多い
- ・断言して欲しいことを断言してくれると支持されやすいが正しくはない
- ・「全て分かります」の時点で嘘

よくある素人的疑問

- ・専門家は全てのメカニズムを理解しているはず
- ・「わからない」という専門家は信用できない



よくある専門家の見解

- ・諸説あるが私はこう思う
- ・正解が分かるのは何年も先
- ・それは専門外なのでわかりません



⑥バイアス

- ・情報を発信する側、受け取る側の双方にバイアスがかかる
- ・自分に都合の良い情報を受け取り、都合の悪い情報を排除しがち

発信する側のバイアス

- ・自社商品は良いはず
- ・自分が良くなったから他人にも良いはず
- ・自分が時間やお金を費やしたものが効いたはず

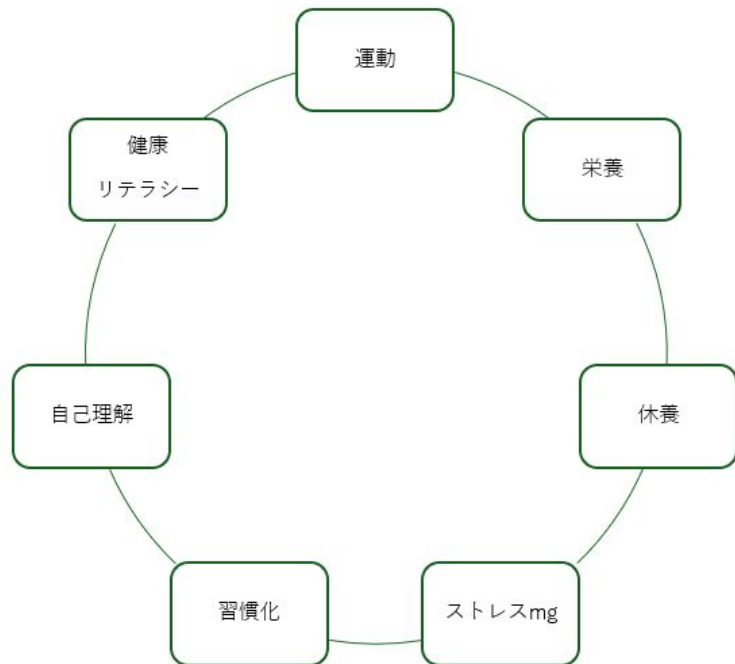


受け取る側のバイアス

- ・有名人がやっているから良いはず
- ・流行っているから良いはず
- ・自分が信じているものが良いはず
- ・テレビで言っているから正しいはず
- ・医者が言っているから正しいはず



⑦分野横断



- ・人間の身体を何か1つの分野で改善するのは 無理がある
- ・分野特化は発信者の都合
(ブランディングの都合、勉強の都合など)
身体のメカニズムには反している
- ・分野を補う効果は期待できない
例)睡眠不足を補うサプリはない
例)ミネラル不足を補う運動はない
- ・効果は分野で相互依存する
例)有酸素運動で副交感神経を活性させ、
消化吸収をよくする
例)貧血を改善して起床をスムーズにする

⑧体系化

- ・SNSなどの情報は多くは小ネタ(ティップス)
- ・実際に理解するには体系化が必要
- ・体系化の方が理解は大変なので小ネタに走りがち
- ・小ネタほど誤りに気付きにくい

小ネタ

- ・プロテインを摂ると良いよ
- ・この呼吸法でよく眠れるよ
- ・筋肉を付けるにはとにかく筋トレ



体系化

- ・そもそも必要な栄養素とは？
→例) 栄養カテゴリーマップ
- ・寝つきをよくするメカニズムとは？
→例) 寝環境とメラトニンの作用
- ・どんな運動方法が自分に必要なのか
→例) トレーニングピラミッド



⑨ 縋る(すがる) or 理解する

- ・どちらを選ぶも個人の自由です
- ・この講座では理解することを目指し、理解せず縋るだけはNGとします

縋る

- ・過度のスピリチュアルで健康を目指すもの全般
- ・この人が言っているから信じる系全般

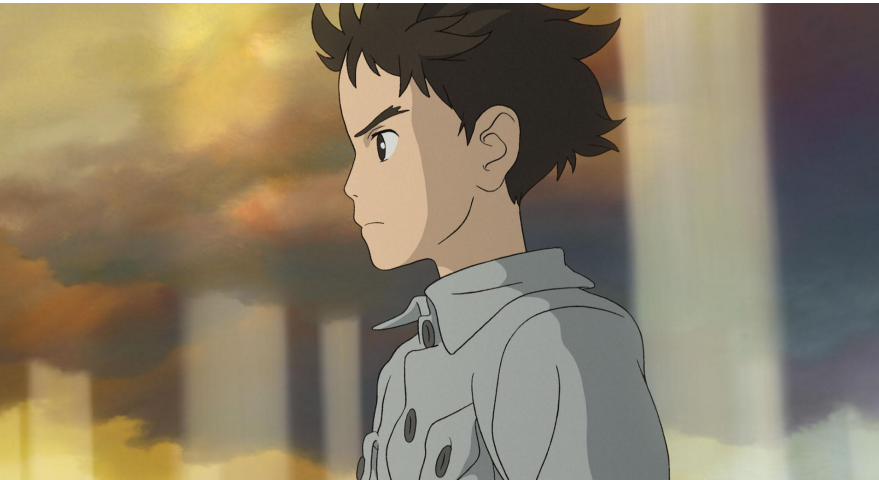


理解する

- ・基礎知識を理解する
- ・考え方を理解する
- ・自己を理解、他者を理解する
- ・自分に合った方法を探る



⑩どう生きるか？



- ・健康法にはめんどくさい、やりたくないことも多いです
- ・全てを完璧にやるのが正しい生き方とも言い切れません
- ・メリットデメリットを理解したら、最終的には自分がどう生きるか？という話になります
何が仕事か？何が趣味か？何が無駄か？

例) ヒールを履いたら外反母趾や膝痛のリスク ↔ ファッションとして履きたい

例) サウナの脳血管疾患を誘発するリスク ↔ サウナが好き

例) 長時間のゲームで眼精疲労のリスク ↔ どうしてもクリアしたい

STEP1-1まとめ

【STEP1-1】健康リテラシーの考え方と基礎知識

所要時間：60分

- 今まで間違えて理解していたことや変えた方が良さそうなものがあれば記入しましょう

- 健康情報で釣られた、煽られた経験があれば記入しましょう

- 「縫っている」にあたるような健康法をやっている（やっていた）ものがあれば記入しましょう

- その他、動画を視聴しての気づきや感想を書き出しましょう

健康法テンプレート(環境設定・準備)

●健康法テンプレート (環境設定・準備)

項目	分野	時間・内容
スマホの通知を減らす	意志力	必要な通知以外は切る 時間制限も検討
スマホのアプリを減らす	意志力	不要アプリや過使用になるアプリを減らす
スマホのアプリに制限時間を設定	意志力	過使用になるアプリに設定
SNSで不要なフォローを減らす	意志力	必要に応じて 不要ならアプリ自体削除
温度湿度計を用意する	睡眠	分かれば何でも可
間接照明を用意する	睡眠	夜に暗くできればOK
スマホの照度減、ブルーライトカット	睡眠、ストレス	照度は時間に応じて変更 夜は照度を落とす
断捨離	ストレス	特によくいる場所、使うもの 机、バッグなど

必須推奨

必要に応じて追加推奨

不調があればさらに追加推奨

健康法テンプレート(習慣化リスト)

●健康法テンプレート (習慣化リスト)

項目	分野	時間・内容
朝散歩	運動	毎日 30分目安
ジョギング	運動	週3回、1回30分目安 痛みがあれば先にリハビリ
1日3食 各カテゴリ1・2・3	栄養	毎日
睡眠時間8時間	睡眠	毎日 勝手に起きたら無理に8時間は不要
寝る4時間前までに夕食	睡眠	毎日 時間は目安
寝る2時間前までに入浴	睡眠	毎日 時間は目安
寝る3時間前から間接照明	睡眠	毎日 時間は目安
歯磨き、フロス	慢性炎症	毎日 必要に応じてポイントブラシ
瞑想	ストレス	毎日 1日数分～10分程度目安
プロテイン摂取 (WPI)	栄養	1日1～3回 各10～20g目安 要血液検査
サプリメント摂取 (亜鉛)	栄養	起床時1カプセル (亜鉛15mg銅1mg目安) 要血液検査
サプリメント摂取 (ビタミンD)	栄養	朝食後1カプセル (2,500IU目安) 要血液検査
超高濃度マグネシウム摂取	栄養	1日20滴目安 要血液検査
オメガ3摂取 (えごま油、亜麻仁油)	栄養	1日大さじ2杯目安
鼻うがい	慢性炎症	毎日 必要に応じてビーズポット治療検討
よく噛んで食べる	慢性炎症	一口あたり30回目安 食事中的スマホなど不使用推奨
スクワット、デッドリフト、腕立て伏せ	運動	必要に応じて ある程度正しくできない場合はやらない

必須推奨

必要に応じて追加推奨

不調があればさらに追加推奨

健康法テンプレート(除去リスト)

●除去リスト

項目	分野	詳細
タバコ	栄養、ストレス	紙・電子・水全て
アルコール	栄養、ストレス	酒類全て
エナジードリンク	栄養、ストレス	市販エナジードリンク全て
ペットボトルジュース	栄養、ストレス	その他果糖ブドウ糖液糖の飲み物全て
揚げ物	栄養	特に安い油、時間が経過した油
マーガリン	栄養	パン、菓子類などに含まれるものを含む
加工肉	栄養	ハム、ソーセージなどに含まれる亜硝酸塩
ヒール	ストレス	ヒール、パンプス、厚底など歩行を阻害する履物全て
過度の柔軟剤、香水	ストレス	柔軟剤は基本不要
カフェイン	栄養	コーヒー、お茶類、エナジードリンク
果糖ブドウ糖液糖	栄養	飲み物以外の果糖ブドウ糖液糖 菓子類
ショートニング	栄養	パンや菓子類
超加工食品	栄養	カップ麺、菓子パン、菓子類、冷凍食品など
スマホの過使用	ストレス	風呂、布団、トイレに持ち込まないなど
座り過ぎ	ストレス	30分に1回立つ ポモドーロ+20-20-20の法則
音量の大きいイヤホン	ストレス	骨伝導を含む 外して聞こえない程度
グルテン	栄養	小麦
カゼイン	栄養	乳糖
シュガー	栄養	砂糖

必須推奨

必要に応じて追加推奨

不調があればさらに追加推奨

健康法テンプレート(定期リスト)

●健康法テンプレート (定期リスト)

項目	分野	時間・内容
エアコンクリーニング	睡眠、慢性炎症	年1回から2年に1回程度 特に寝室
歯のクリーニング	慢性炎症	2ヶ月に1回程度 歯科医、衛生士の指示に従う
血液検査	栄養	数か月～1年に1回程度
断捨離	ストレス	1ヶ月～1年に1回程度 必要に応じて

必須推奨

必要に応じて追加推奨

不調があればさらに追加推奨

健康法テンプレートのメリットデメリット

- ・個体差を見ないで情報提供をするだけでなので無難なことしか言えない
- ・実際にこれだけでは良くなる人もいるけど良くならない人もいる
- ・大半は継続できない(理解していない+習慣化の工夫がない)

→各分野の考え方と基礎知識の理解、自分に合ったやり方の理解が必要

メリット

- ・たぶん大体の人に必要
- ・たぶん多くの人が不足している内容
- ・ある程度分野を横断して網羅性が高い



デメリット

- ・やる理由を理解せずにやろうとしている
- ・個人の状態を考慮していない
- ・個人の気質を考慮していない
- ・個人の難易度を考慮していない



STEP1-2まとめ

【STEP1-2】健康法テンプレート

所要時間：10分

- 健康法テンプレートで既に実施しているものはありますか？

- 健康法テンプレートですぐに取り入れたいものはありますか？
(プログラムはSTEP2以降で作成するので、興味があったもののピックアップのみで大丈夫です)

健康法に自己理解が必要な理由

- ・多くの健康法が上手くいかない理由の1つが自分に合っていないこと
 - ・正しい理論でも実践できなくては意味がない
 - ・多くの人が自己理解をする環境がない
 - ・自己理解の分析方法は多種あるがそれぞれメリットデメリットがある
- 様々な分析方法があるが、本講座ではセルフポートレートを採用

セルフポートレートのメリット

- ・5パターンだけなので覚えやすい
- ・他者との比較を通して自己理解が進む
- ・健康法に必須の習慣化に活用しやすい
- ・他者理解も進む

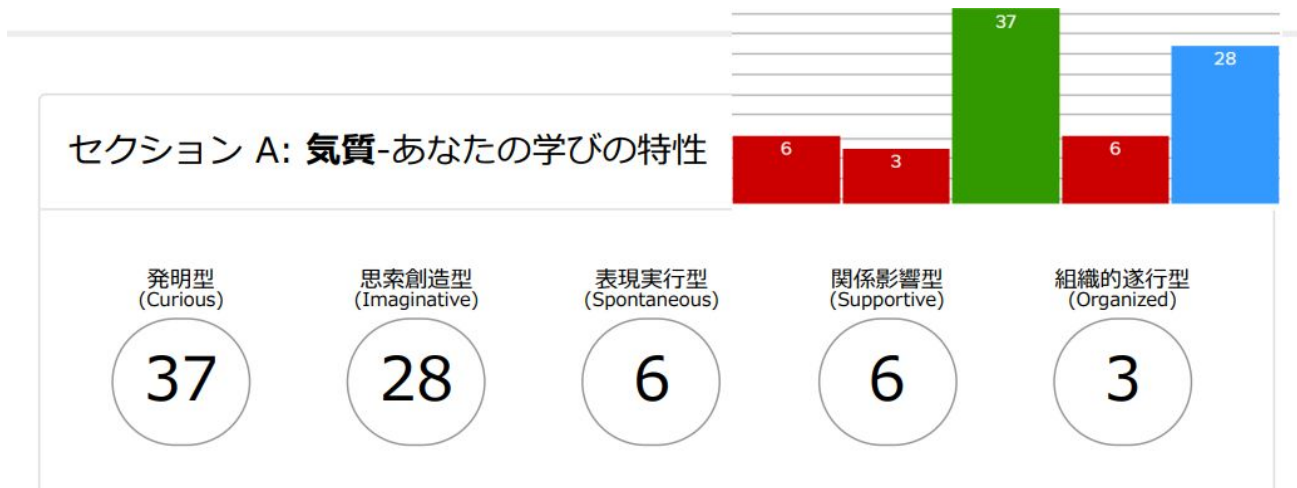


セルフポートレートのデメリット

- ・5パターンしかないので詳細な分析ではない
- ・強みの理解はストレングスファインダーに劣る
- ・パターンに当てはめやすいので注意が必要



セルフポートレートとは？



表現実行型...楽しむ・行動的・自発的
発明型...問題解決・質問好き・探求心
組織的遂行型...計画性・勤勉・ルール
関係影響型...調和・気遣い・友好的
思索創造型...イメージ力・感性豊か・芸術的

気質に合わせた習慣化例

- ・●●型が高いと言っても同じではないのであくまでも例
- ・自分に合いそうなやり方を選択し、試しながら修正していく

表現実行型の例

- ・飽きたら変化を付ける
- ・計画よりもとりあえずやってみる
- ・ゲーム化、競争してやる
- ・自由度のある計画

組織遂行型の例

- ・記録を取る
- ・毎日チェックリストでチェック
- ・明確なルールを設ける
- ・マニュアル通りに実行

発明型の例

- ・実験しながら行う
- ・実験結果を基により良い方法を模索
- ・まずは習慣化の本を読む
- ・自分で習慣化のルールを作る

関係影響型の例

- ・一緒に取り組む仲間を作る
- ・報告や目標の宣言をする
- ・他者貢献になる習慣を目標にする
- ・他の人に教える

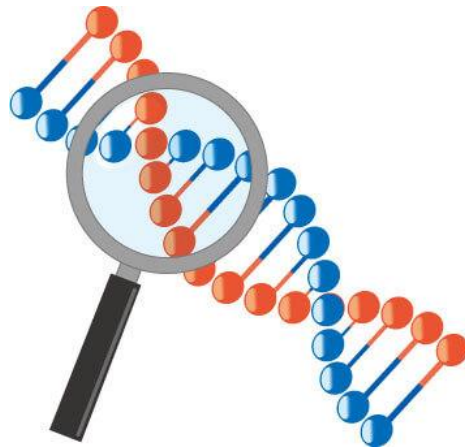
思索創造型の例

- ・1人でやる
- ・やる意味を理解してからやる
- ・独自の方法でやる
- ・達成後の姿をイメージする(予祝)



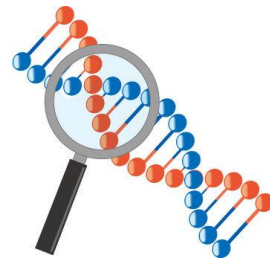
遺伝子検査

- ・遺伝子検査によってこれまで「体質」という嘘か本当か分からないものが本当に生まれ持った理由である可能性がわかるようになってきた
- ・遺伝子検査はまだまだ研究段階のものが多く、今後数年で大きく変わる可能性がある
- ・現時点で分かることだけでも、知って損はない
- ・変えようがない個体差なので知ることが大事
- ・慢性的な問題と遺伝子の問題は全くの別
 - 例) 生理痛が重い体質？ 慢性的な貧血？
 - 例) 朝起きられないのはだらしない？ 夜型の遺伝子？



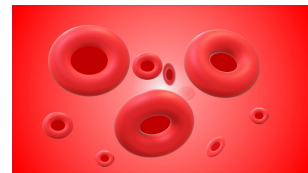
遺伝子検査で分かる項目(一部)

- ・病気のなりやすさ(各がん、バセドウ病、リウマチ、アトピーetc.)
 - ・血中の栄養素の濃度の傾向(不足しやすい栄養素の判断材料)
 - ・甘いものの摂取傾向(除去の難易度が分かる)
 - ・アルコール代謝
 - ・カフェイン代謝(カフェインを積極的に避けるべきかの判断材料)
 - ・夜型傾向(無理に朝型にするとただの寝不足になりがち)
 - ・筋肉の付きやすさ(筋力向上の難易度が分かる)
 - ・アレルギーの出やすさ(対策をどこまですべきかの判断材料)
 - ・冷温刺激による血圧変動(サウナのリスクの高さなどの判断材料)
- 他多数の項目がある



血液検査

- ・血液検査で現在の栄養状態がかなり詳細に分かる
- ・通常の健康診断では調べない分子栄養学的な血液検査でより詳細に分かる
- ・血液検査結果で、普段の食生活がかなり正確に推察できる
- ・血液検査をすれば、どうでもいい論争が解決する
例) 日光浴だけでビタミンDが足りるか？
- ・血液検査の結果は短期間で変わるものとある程度時間がかかるものがある
- ・面倒かつ費用が掛かるがやる価値は高い
- ・栄養療法の結果は血液検査をしないと正確には判断できない
- ・血液検査で異常なしでも、不調という意味では問題ありの場合もある
- ・毛髪ミネラル検査など血液以外の検査もあると有用
まずは血液検査だけでも多くのことが分かる



通常の検査ではない血液検査で調べたい項目(一部)

潜在性鉄欠乏症(隠れ貧血)

- ・フェリチン
- ・血清鉄(fe)
- ・ヘモグロビン(Hb)
- ・UIBC

たんぱく質関連

- ・BUN(尿素窒素)
- ・LD(LDH)

ミネラル関連

- ・マグネシウム
- ・亜鉛
- ・銅

消化関連

- ・血清アミラーゼ
- ・Cl(クロール)
- ・MCV

甲状腺関連

- ・TSH
- ・FT3
- ・FT4

その他

- ・25(OH)VD3

STEP1-3まとめ

【STEP1-3】 自己理解の考え方と基礎知識

所要時間：10分

- 動画を視聴しての気づきや感想を書き出しましょう

- 過去にストレングスファインダーなどを受けたことがあれば結果を入力してください（なければ不要）

意志力(ウィルパワー)

- ・意志力(ウィルパワー)は概念の話なのでエビデンス等は特にない
- ・意志力はスマホで大幅に削られる為、現代では対策しなければ枯渇すると言って過言ではない＝現代病
- ・現代の怠惰＝意志力の枯渇？
- ・実際に何か新しいことを始めようとしたときに意志力不足で上手くいかないケースが多い
- ・今から新しい健康習慣を身に付けようと思っても意志力不足で失敗する
→まずは意志力の対策が必須

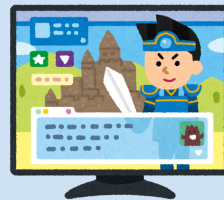
意志力(ウィルパワー)の考え方

背景と基本

- ・1日で出来る思考の回数は決まっている
- ・現代は情報過多(増え続ける)
- ・スマホ、SNSで情報過多
- ・スマホは依存させる仕掛けが強すぎる
- ・普通に生きていればたぶん意志力は枯渇している
- ・意志力枯渇→スマホ過使用→さらに意志力枯渇の無限ループが悪いパターン

イメージ

- ・決まっているエネルギーの管理
- ・無駄を省く
- ・温存してできたバッファで新しいことを始める
- ・脳疲労(これも概念的)と意志力枯渇はほぼ同じことを言っている



対策の基本

- ・デジタルデトックス(最重要)
- ・習慣化
- ・自動化
- ・辞める
- ・未完了を完了させる



STEP1-4まとめ

【STEP1-4】 意志力の考え方と基礎知識

所要時間：10分

- 動画を視聴しての気づきや感想を書き出しましょう（具体的な対策はSTEP5で作成）

睡眠の考え方と基礎知識

- ・日本人の睡眠時間は世界ワーストレベルが続いている
- ・日本人の(=あなたやあなたの周りの)睡眠の知識やリテラシーが低い前提で考えた方がよい
- ・他の分野に比べて、とんでもない情報が普通に出回っている
- ・睡眠時間の適正は7～8時間程度
- ・睡眠負債があれば一時的にもっと必要
- ・対策は1日8時間寝る(途中で起きて眠気がなければ起きてOK)
- ・ショートスリーパーにはなれないしなる意味もない
- ・睡眠の質の明確な定義はない
- ・睡眠の質で睡眠不足は補えない(質が高ければ量は少なくてもいいは誤り)

睡眠の考え方と基礎知識

前提条件

- ・日本人の睡眠時間は世界ワーストクラスが続いている
- ・日本人の睡眠意識は低い、平均的な日本人の睡眠はそもそも悪い前提で考えた方がよい
- ・自分も周りも睡眠の知識、リテラシーが低い前提で考えた方がよい
- ・明らかに間違った情報や考え方が多い(リテラシーが低い)



間違った情報と考え方例

- ・6時間寝れば大丈夫
- ・ショートスリーパーになれる
- ・22時から2時がゴールデンタイム
- ・90分の倍数寝るのが良い
- ・睡眠の質が高ければ量の不足は補える
- ・良い寝具で睡眠不足は補える
- ・最初の4時間が大事だから4時間寝ればよい
- ・寝すぎは身体によくない
- ・朝型が成功しやすい



基礎知識

- ・適正な睡眠時間は人によって異なるが、成人は7～8時間が大半
→3時間～10時間ほどの個人差はない
- ・睡眠時間が足りたら勝手に起きるのでアラームや目覚まし時計で起きていれば寝不足の可能性大
- ・睡眠の質は減点方式
- ・睡眠の質で睡眠時間の不足は補えない
- ・寝すぎはよくないは研究結果の見誤りと考えていい



睡眠の基本的対策

一言で言えば「**もっと寝る**」

①もっと寝る

- ・起きるまで寝る
 - ・睡眠負債があれば長時間寝ることになる
 - ・睡眠負債が減れば徐々に睡眠時間は短くなる
 - ・アラームで起きている＝寝不足
 - ・寝不足の原因はまず働き過ぎが多い
- コントロールが難しいが、勤務時間が変わらないと睡眠不足の改善は厳しい

②寝環境を整える

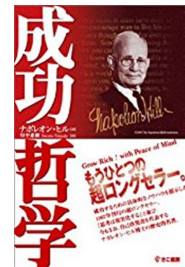
- ・温度、湿度
- ・明るさ
- ・音
- ・寝返りを打てるスペース
- ・合わない寝具
- ・服装

③睡眠の質阻害要因を除去

- ・寝環境の悪さ
- ・カフェイン
- ・夜間低血糖などの栄養的問題
- ・夕食が遅い、量が多いなど
- ・寝る前の運動や風呂
- ・寝る前のデジタルデバイス使用
- ・自律神経(交感神経・副交感神経)の問題
- ・呼吸の問題
- ・睡眠の病気の問題(睡眠時無呼吸など)

仕事8時間・睡眠8時間・余暇8時間

- ・睡眠の専門家の話ではないが、ナポレオンヒルは名著・成功哲学の中で「仕事8時間・睡眠8時間・余暇8時間」が理想としている
- ・余暇は暇な時間ではなく、自分らしく生きるための第3の8時間という定義
- ・仕事も余暇(家事など)も代行可能だが、睡眠は代行不可能
- ・個人の自由だが、仕事が8時間を大幅に超えて睡眠8時間を大幅に下回る
＝寝不足で長時間働くという選択をしていると言える
- ・運動や栄養などの取り組みも余暇で行うので、余暇不足は運動をする時間もないし栄養も雑になりがち
- ・どんな時間配分でも良いが、現実的に「仕事8時間・睡眠8時間・余暇8時間」に近くないと健康な生活は難しい？
- ・ショートスリーパーにはなれないしなる意味もない



STEP1-5まとめ

【STEP1-5】 睡眠の考え方と基礎知識

所要時間：15分

- 動画を視聴しての気づきや感想を書き出しましょう（具体的な対策はSTEP6で作成）

慢性炎症の基礎知識

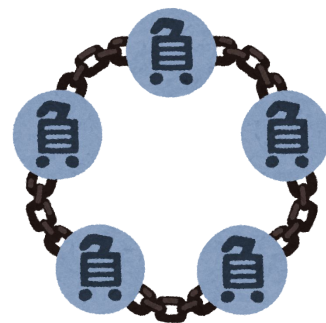
- ・原因不明の不調の多くに慢性炎症が潜んでいる
- ・原因の特定がしにくく見逃されがち
- ・ビタミンやミネラルの不足を招く
- ・炎症が起こっている部位だけでなく全身に影響する
- ・「体質」などのあいまいな表現で済まされやすいが、実際は体質ではなく慢性炎症ということが多い
- ・関係ない部位でも痛みを感じやすくなる
- ・自覚症状が弱いので改善意欲がないことが多い
- ・慢性疲労、慢性不調の大きな原因の1つ

慢性炎症の考え方

- ・慢性炎症をまず改善しないと他の取り組みの効果が低くなる

例) 慢性炎症でビタミンミネラルが枯渇→サプリで補うの無限ループ

- ・1回治ってもまた出る可能性があるので予防は必須
- ・自覚症状はないが不調の原因になるので改善は必須



慢性炎症の起こりやすい部位と対策

改善に時間がかかる、要因も複雑、悪影響の範囲が広いため厄介な問題

副鼻腔・上咽頭

- ・風邪が治ったのに咳が続く
- ・慢性鼻炎の原因になる
- ・アトピーの原因になる
- ・CTで判別可能
- ・コロナ後遺症もこれの可能性が指摘される
- ・Bスポット治療が有効だが出来る病院が少ない
- ・呼吸に影響するので睡眠の阻害要因になる
- ・鼻うがいが効果的



歯肉炎・歯周病

- ・歯磨き、フロス、歯科衛生士のクリーニングが必須
- ・Floss or Die (フロス オア ダイ)と言われるくらいフロスが重要
- ・定期的に歯のクリーニングをすべき
- ・鼻呼吸が必須
→先に慢性副鼻腔炎を改善



腸の慢性炎症

- ・腹部膨満感、げっぷ、逆流症状、便秘・下痢、腹痛、おならが臭いなどのよくある症状なのであまり危機感がない
- ・消化吸收の悪化になるので栄養を改善しても症状が変わらない原因になる
- ・他の慢性炎症の改善、唾液胃液など他の消化器、自律神経、特定の食品の除去などトータルで改善が必要



STEP1-6まとめ

【STEP1-6】慢性炎症の考え方と基礎知識

所要時間：10分

- 動画を視聴しての気づきや感想を書き出しましょう（具体的な対策はSTEP7で作成）

栄養の考え方

- ・栄養は難しくしようと思ったら無限に難しくなる
- ・情報収集が非常に難しい分野
 - まだまだ分からないことが多いので最新情報が乱立している
 - 商品が強く絡むのでバイアスがかかる情報が多い
 - 協会や団体によって考え方が違い対立する
 - 偏った情報が多い(特にSNS、YouTube)
- ・基本を学ぶこととリテラシーを高めることが求められる

栄養の種類

古典的营养学

- ・基本的には食べ物が少ない時代の栄養学
- ・欠乏症＝病気なので不調の改善という概念があまりない
- ・とはいえこれが栄養の基本ではある



分子栄養学

- ・細胞レベルで栄養を考える
- ・検査で詳細に調べる
- ・サプリに頼り過ぎる面はある
- ・ある意味進化した栄養学だが、その反面、分子栄養学だけで全てを変えられるような勘違いをした発信も少なくない
- ・陰謀論的な発信が混ざっている人も少なくない
- ・分子栄養学が怪しいのではなく、怪しい人が発信していることもあるだけなので適切に分子栄養学を学ぶべき



その他

- ・様々な食の考え方があり、宗教観なども絡み、もはや「栄養学」なのかも知れないものもある
- 例) マクロビオティック
ヴィーガン
アーユルヴェーダ
- ・理にかなった点も多々あるが、こだわりが強く偏った面もありクセが強いので「栄養の基礎を学ぶ」という観点では一旦除外することを推奨



最も簡単な栄養学



- ・栄養カテゴリーマップが最も簡単
- ・カテゴリー1,2,3を毎食摂る
- ・5大栄養素が摂れる
- ・細かい話は山ほどあるが、まずはこれだけで十分改善可能な場合が多い
- ・ただし、これで100点ではない
- ・一周回って結局これが大事

何を摂るかよりもまずは何を摂らないか

●除去リスト

項目	詳細
タバコ	紙・電子・水全て
アルコール	酒類全て
エナジードリンク	市販エナジードリンク全て
ペットボトルジュース	その他果糖ブドウ糖液糖の飲み物全て
揚げ物	特に安い油、時間が経過した油
マーガリン	パン、菓子類などに含まれるものを含む
加工肉	ハム、ソーセージなどに含まれる亜硝酸塩
カフェイン	コーヒー、お茶類、エナジードリンク
果糖ブドウ糖液糖	飲み物以外の果糖ブドウ糖液糖 菓子類
ショートニング	パンや菓子類
植物油脂	加工食品全般
ソルビット（ソルビトール）	菓子類
ヒール	ヒール、パンプス、厚底など歩行を阻害する履物全て
過度の柔軟剤、香水	柔軟剤は基本不要
スマホの過使用	目安はないが不調が出なくなるまで減らす
座り過ぎ	30分に1回立つ ポモドーロ+20-20-20の法則
イヤホン	骨伝導を含む
グルテン	小麦
カゼイン	乳糖
シュガー	砂糖

- ・栄養カテゴリーマップの次は除去
- ・何を摂るかに囚われがちだが、余計なものを取り除く方が効果的なことが多い
- ・栄養状態の悪さで辞められないものも多い
- ・辞めようと思って辞められるものは辞める
- ・その他、極端な栄養療法も推奨しません

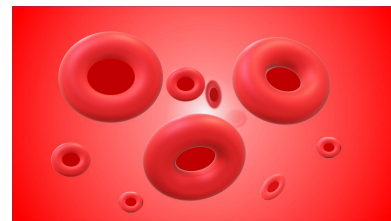
例) 安易なファスティング

サプリメントの使い過ぎ

特定の食材のみを摂り続ける

血液検査で多くのことが分かる

- ・栄養療法の基本として、先に血液検査をすることで身体の状態や不足している栄養素、過剰摂取のものなどがかなり詳細に推察できる
- ・血液検査が必須ではないが、やった方が効果的かつ安全かつ効果の検証が可能
- ・血液検査以外にも毛髪ミネラル検査、リブレなど検査をすることで分かることは多い
- ・極端な栄養療法をするならより詳細かつ高頻度で血液検査が必須



特に不足しやすい栄養素(一部)

・食事の改善だけでは不足しがち、かつ重要なのでサプリなどが必要と言える

ビタミンD

- ・古典的栄養学ではあまり重要視されな
いが、分子栄養学ではかなり重要
- ・食品からだけでは不足するのでサプ
リがほぼ必須
- ・血液検査でわかるが一般的な項目に
はない
- 血液検査推奨
- ・免疫、がん予防、血糖コントロールな
ど幅広い効果
- ・日光浴だけでは不足

亜鉛

- ・食品だけで充足させるなら牡蠣の多用
など現実的に難しい
- ・亜鉛サプリだけ摂ると悪化の可能性あ
り(亜鉛銅バランス)
- ・過剰摂取のリスクもある
- ・免疫、メンタルヘルス、抗酸化作用など
幅広い効果
- ・コーヒーなどで吸収阻害
- ・亜鉛銅バランスのサプリを推奨

マグネシウム

- ・600以上の酵素反応に関与(たんぱく質合
成、エネルギー代謝など)
- ・マグネシウム不足だと他の栄養素が足りて
も不足しているのと同じような状態になり得
る
- ・不足すると足がつる、不眠、うつ、頭痛など
様々な問題が起こる
- ・過剰摂取でお腹が緩くなる
- ・超高濃度マグネシウム(にがり)を推奨
- ・エプソムソルト、マグネシウムクリームなど
も推奨

STEP1-7まとめ

【STEP1-7】 栄養の考え方と基礎知識

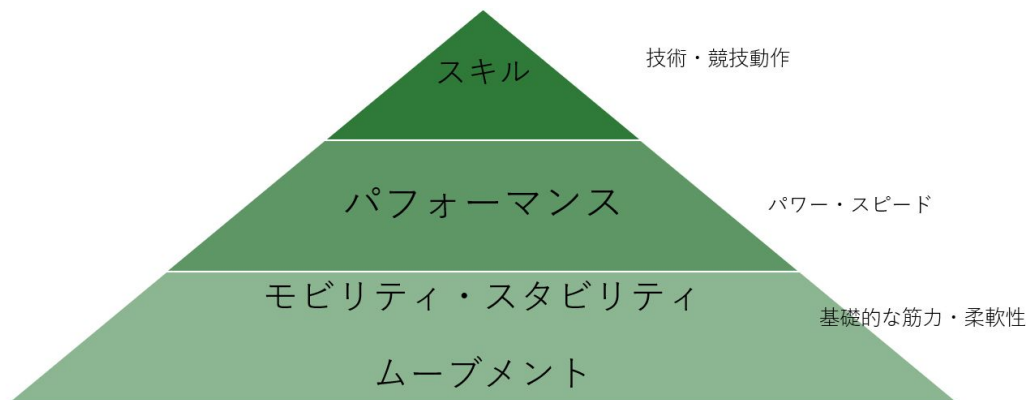
所要時間：20分

- 動画を視聴しての気づきや感想を書き出しましょう（具体的な対策はSTEP8で作成）

運動の考え方

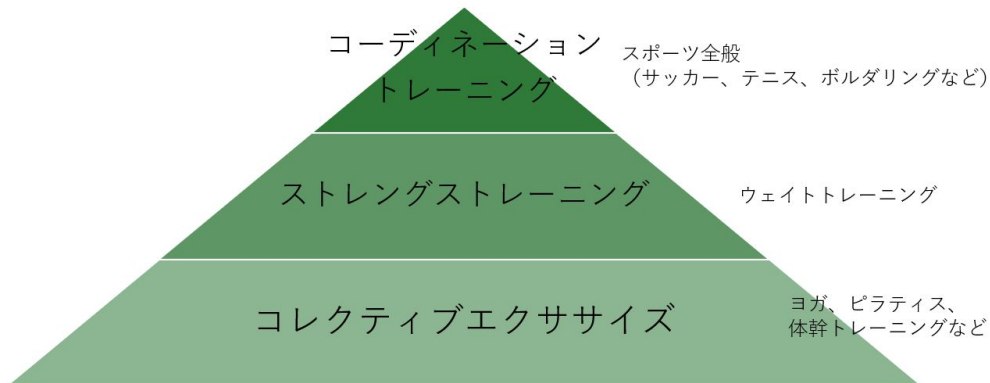
- ・栄養ほどではないが運動も情報過多で偏ったものも多い
- ・運動もある程度リテラシーが求められる
- ・パフォーマンスピラミッド、トレーニングピラミッドの概念で説明がつくものが多い
- ・「最強の運動法」探しではなく様々な運動をすることが重要
- ・有酸素運動は必須（強度は低くてOK）
- ・「筋トレ」が神格化され過ぎ（必要ではある）

パフォーマンスピラミッド



- ・下の土台から整える
- ・下の土台が広いほど上の効果が上がる
- ・ざっくり言いたいことは
筋肉だけ付けばいい訳ではない
スキル練習だけすればいい訳ではない
ストレッチだけすればいい訳ではない
- ・偏った情報は上記の何かに偏っていることが大半

トレーニングピラミッド



- ・下の土台から整える
- ・下の土台が広いほど上の効果が上がる
- ・ざっくり言いたいことは
1つの運動だけでOKではない
いきなりウェイトトレーニングは推奨しない
「ピラティスと筋トレはどっちが効果ある？」などは
比較対象がおかしい

実際のトレーニングの流れ

①コレクティブ

- ・ピラティス、体幹トレーニング、ストレッチなど
- ・基礎的な筋力、柔軟性の獲得
- ・正しい動きの習得
- ・痛みの改善、不調の改善
- ・できない場合は先に手技で動きやすくする(整体など)
- ・ここで呼吸の改善をする

②ストレングス

- ・筋肉量アップ、最大筋力アップ
- ・ウェイトトレーニング
- ・重りが必須ではない
- ・スクワット、デッドリフト、腕立て伏せができればまずOK

③コーディネーション

- ・特定の動作よりも様々な動きがあることが重要
- ・趣味レベルで良いので様々な運動をするべき
- ・競技レベルが上がる程、健康からは遠ざかりがち

有酸素運動

- ・ジョギング(ゆっくりペース)でOK
- ・無理ならウォーキングでもOK
- ・痛みがない限りどの段階でもやるべき

- ・目安は週300分までは可能な限り増やす
- ・外を走るがベストだがやらないよりは何でも良いからやる(バイク、トレッドミルなど)

STEP1-8まとめ

【STEP1-8】運動の考え方と基礎知識

所要時間：10分

- 動画を視聴しての気づきや感想を書き出しましょう（具体的な対策はSTEP9で作成）

ストレスの考え方

- ・ストレスは不要なものでもゼロにできるものでもない
- ・一般的な「ストレス解消」は大体逆効果
- ・一般的な「ストレス解消」はただの依存である場合も多い
 - タバコ
 - アルコール
 - 砂糖
 - 買い物
- ・やるべきことは「**ストレスの取捨選択**」と「**レジリエンスを高める**」
- ・ストレスで捨てられないものは仕事や趣味
- ・ストレスで捨てていいものは惰性で続けているものや付き合いが多い
- ・何を捨て何を残すか＝君たちはどう生きるか？

ストレスの取捨選択とレジリエンス

- ・やるべきことは「ストレスの取捨選択」と「レジリエンスを高める」
＝「ストレスを減らす」「**ストレスを受け流す**」
- ・アンガーマネジメントより先にレジリエンスを高める

ストレスの取捨選択

- ・五感への過度な刺激の抑制、遮断
 - 視覚(スマホ、PC、照明など)
 - 聴覚(イヤホン、激しい音楽など)
 - 味覚(濃い味付け、過度の辛さなど)
 - 嗅覚(香水、柔軟剤など)
 - 触覚(服の素材など)
- ・人間関係の制限
 - SNSでの過度な繋がりなど
- ・ストレスにつながる物質の制限、除去
 - 喫煙、アルコール、カフェイン、環境毒など
- ・モノ、タスクを減らす
- ・通知を減らす etc.



レジリエンスを高める

- ・自律神経パワーを高める
 - 瞑想
 - VNS
 - 有酸素運動
 - オキシトシン
- ・除去(タバコ、アルコール、エナジードリンク)
- ・栄養状態の改善
 - 血糖コントロールの改善など
- ・睡眠の改善(時間、質)
- ・その他コンディション全般の改善



ストレス過多

- ・普通に現代的な生活をしていれば情報過多、ストレス過多
- ・スマホは情報過多、ストレス過多を助長
- ・あらゆる商品に依存性、刺激過多のものが多い
- ・制限をかけない限り依存→ストレス過多→さらなる依存の無限ループ



全てが過剰の若い女性例

ヒール
カフェイン
果糖ブドウ糖液糖
香水
柔軟剤
強い色
服の刺激
スマホ依存
SNS依存



依存症過多の男性 例

タバコ
カフェイン
果糖ブドウ糖液糖
スマホ依存
SNS依存
ギャンブル依存

ストレスの影響

- ・交感神経の活性(闘争・逃走反応)
- ・前頭前野の活動低下(さらなる依存→ストレス過多の無限ループ)
- ・身体のあらゆる不調(消化不良、疲れやすい、免疫低下)
- ・ホルモン系の乱れ(キレやすい、不安になりやすい、過敏症全般)
- ・体型に悪影響(筋肉がつかない、内臓脂肪を溜め込む)
- ・PMS悪化
- ・さらなる欲求過多(砂糖、塩分、カフェイン、辛さなど)で無限ループ

→その他の健康法に悪影響かつ失敗する要因になるので、先に対処が必要



依存と趣味趣向

- ・依存については大体の場合は「趣味趣向」と本人は判断が付かない
例) コーヒーが好き？カフェイン依存？承認欲求？
- ・ストレスの取捨選択で何かは減らすべきだが全てを辞める必要はない
- ・不調があるなら減らすべき
- ・リターンがないなら減らすべきだがリターンがあるなら要検討
例) ワインスクールでの仲間との繋がり、社交ダンスでヒールを履く、
ションが趣味、ゲームが趣味、SNSから仕事を得ているetc.
- ・ストレスの取捨選択こそ「どう生きるか？」そのもので、
何が自分の仕事で何が自分の趣味かを明確にする必要がある
- ・現実的に、こだわりのないものから減らしていく

ファツ



レジリエンスを高める

- ・基本的には運動、栄養、休養が改善されれば自動的に改善される
- ・別途やるべきは、瞑想、VNS、オキシトシンなど

瞑想

- ・一点に集中して呼吸を繰り返す
(呼吸のお腹の動きなど)
- ・どこかに意識がいったらすぐ戻す
- ・認知コントロール力改善
- ・感情コントロール力改善
- ・プラス思考
- ・ストレスレベル低下
- ・集中力の改善
- ・攻撃性低下など



VNS(迷走神経活性)

- ・迷走神経を通じて副交感神経を活性
- ・電気刺激でやればOKな時代が来る？
- ・瞑想やオキシトシンもこれに含まれる
- ・やり方は様々なので自分の趣味や
やりやすさに合わせて行う
 - 温熱療法
 - 笑う
 - 冷水刺激
 - 歌う etc.



オキシトシン

- ・別名、愛情ホルモンなど
- ・不安軽減、鎮痛、ストレス反応の低減などの効果
- ・やり方は様々なので自分の状況に合わせてやりやすいものをやる
 - スキンシップ
 - おしゃべり
 - ペットと戯れる
 - 犬猫動画を観る
 - ボランティア活動
 - 優しい言葉をかける
 - マッサージ etc.



STEP1-9まとめ

【STEP1-9】 ストレスの考え方と基礎知識

所要時間：20分

- 動画を視聴しての気づきや感想を書き出しましょう（具体的な対策はSTEP10で作成）

習慣化の考え方

- ・健康法は長期間継続が必要なので最終的には習慣化がゴール
- ・習慣化≡努力の無意識化 気合いで出来るのは短期間
- ・習慣化の絶対の成功方法はなく「俺の(私の)成功方法」が乱立
- ・**気質に合わせて行うことがポイント**(誰かの真似で成功しない理由)
- ・**習慣化の前に意志力の温存と睡眠負債の改善がポイント**
- ・いきなり完璧は無理なので試行錯誤をする前提で行う

習慣化のポイント

・習慣化の研究は様々あるが、先に気質に合わせることで、意志力の温存が必要

気質に合わせる

- ・超長期間の取り組みの為、無理は効かない
- ・自分の気質に合わない成功法は参考にならない

例)-周りに宣言

- 記録する
- 具体的な目標設定
- 仲間を見つける
- 変化を付ける
- 予祝



意志力の温存

- ・習慣化の初期は意志力が必要
- ・意志力が枯渇した状態で始めると失敗しやすい(三日坊主)
- ・すぐに失敗するなら原因は意志力の枯渇の可能性が高い
- ・時間がない場合も多いので、先に何かを辞める効果は高い



習慣化の基

礎

- ・キーストーンハビット(習慣のきっかけ)を見付ける
- ・悪い習慣を良い習慣へ変える
- ・悪い習慣で得ている報酬を良い習慣で得るように変える
- ・習慣に新しい習慣を付けてルーティン化する(ハビットチェーン)
- ・朝ルーティン、夜ルーティンなどでまとめる
- ・信じる
- ・コミュニティの活用



気質に合わせた習慣化例

- ・●●型が高いと言っても同じではないのであくまでも例
- ・自分に合いそうなものを選び、試しながら修正していく

表現実行型の例

- ・飽きたら変化を付ける
- ・計画よりもとりあえずやってみる
- ・ゲーム化、競争してやる
- ・自由度のある計画

組織遂行型の例

- ・記録を取る
- ・毎日チェックリストでチェック
- ・明確なルールを設ける
- ・マニュアル通りに実行

発明型の例

- ・実験しながら行う
- ・実験結果を基により良い方法を模索
- ・まずは習慣化の本を読む
- ・自分で習慣化のルールを作る

関係影響型の例

- ・一緒に取り組む仲間を作る
- ・報告や目標の宣言をする
- ・他者貢献になる習慣を目標にする
- ・他の人に教える

思索創造型の例

- ・1人でやる
- ・やる意味を理解してからやる
- ・独自の方法でやる
- ・達成後の姿をイメージする(予祝)



STEP1-10まとめ

【STEP1-10】 習慣化の考え方と基礎知識

所要時間：10分

- 動画を視聴しての気づきや感想を書き出しましょう（具体的な対策はSTEP11で作成）

慢性疲労の考え方

- ・「慢性疲労」という症状に対して簡単な解決策がある訳ではない
- ・慢性疲労は様々な不調の組み合わせで起こる
- ・慢性疲労の改善は時間がかかる
- ・当講座では分野横断で改善していく中で慢性疲労の改善を目指す
- ・運動、栄養、休養、ストレスマネジメントと全て改善したのに残る場合は、それぞれの慢性疲労の原因に対してアプローチする
- ・慢性疲労の原因は全て理屈も解決策も複雑なので、最初にそれを理解するよりもまずは少しでもコンディションを良くすることを目指す

慢性疲労の原因になり得るもの

- ・複数あるが連動するもの、同じようなことを言っているもののばかり
- ・これらの改善策は、STEP1～11で既に実施しているものが大半
- ・改善し切らないものに対して新たに取り組む
- ・自分でどれかに当てはめがちだが連動するので1つだけが原因ではない

副腎疲労

- ・初期は逆に元気
- ・起きられない、うつ状態
- ・改善には長期間かかる

血糖コントロール不良

- ・低血糖
- ・夜間低血糖
- ・血糖値スパイク

自律神経パワー低下

- ・副交感神経系が低下
- ・末期は交感神経も低下

甲状腺機能低下

- ・潜在性甲状腺機能低下症
- ・顕在性甲状腺機能低下症
- ・女性の方が多い

貧血

- ・鉄欠乏性貧血
- ・隠れ貧血

睡眠不足

- ・睡眠負債
- ・睡眠の質低下
- ・睡眠障害(無呼吸など)

慢性炎症

- ・リーキーガット
- ・リーキーブレイン
- ・慢性副鼻腔炎など
- ・歯周病など

エネルギー不足

- ・3大栄養素不足
- ・消化吸収不良
- ・過度なファスティング
- ・過度な糖質制限

慢性疲労の基礎知識

- ・基本的な対策は似てくる(STEP11までの基本がどれにでも大体必要)
- ・理論が複雑で慢性疲労の人にしっかり理解しろというのは無理がある
- ・詳細な血液検査で発見できるものが多い
- ・固有の症状を改善する特殊なサプリメントを飲んでいるのに食事の問題を放置、睡眠不足、運動しないなどはあるある
- ・シンプルにエネルギー不足は多いパターンで、基本的な対策は3大栄養素を摂る＝栄養カテゴリーマップで1,2,3を摂るという超基本が有効
- ・偏った健康法で悪化させるケースが多い
 - ファスティング
 - 糖質制限(糖質をゼロにする)
 - ショートスリーパーになる
- ・ビタミンD、亜鉛、マグネシウムは大体どれにも必要かつ不足しやすいのでサプリやにがりで摂ることを推奨

血糖コントロールの基礎知識

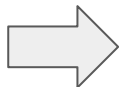
- ・糖質摂取後に血糖値は正常範囲内で上昇するのが理想
- ・上がり過ぎも下がり過ぎも問題
- ・血液検査だけでは情報不足なのでリブレ2がおすすめ
- ・低血糖では反社会的行動、攻撃的な衝動を起こす
- ・過度の糖質制限で一時的に良くなるが長期的には悪化しやすい
- ・ファスティング中は良くなるがファスティング後は悪化しやすい
- ・欠食(絶食時間が長い)と血糖値スパイクは起きやすい
- ・様々な栄養不足が絡む(ビタミンB群、ミネラル、たんぱく質etc.)
- ・血糖コントロール不良は副腎疲労の原因になる



血糖コントロールの基本的対策

- ・血糖コントロールの改善に必要な対策は幅広い
- ・このサプリを飲めばOKのようなものはない
- ・分野横断で全てを改善していく
- ・その上で改善仕切らないなら別途対策をする

STEP1～11の
血糖コントロール
改善対策例



除去

- ・果糖ブドウ糖液糖
- ・リノール酸(揚げ物など)
- ・間接的にカフェインやアルコール、タバコなども影響

睡眠

- ・睡眠時間の改善
- ・睡眠の質改善

慢性炎症

- ・副鼻腔炎、上咽頭
- ・歯、口腔
- ・腸
- ・肝臓(アルコール)

栄養

- ・たんぱく質
- ・亜鉛
- ・マグネシウム
- ・ビタミンD etc.

運動

- ・有酸素運動
- ・コレクティブエクササイズ
(呼吸の改善)

ストレス

- ・フィルタリング
- ・VNS
- ・瞑想
- ・オキシトシン

血糖コントロールの別途必要な対策

- ・ファスティングや過度な糖質制限は基本的にしない
- ・1日3食をベースにする
- ・リブレで測定する
- ・外食中心だと悪化しやすいので外食の制限

先にやる場合の対策(例)

- ・リブレで測定
- ・食前酢
(アップルサイダービネガー)
- ・食前にメタバリア
- ・ベジタブルファースト
- ・よく噛む
- ・食事中のデジタルデバイス禁止
- ・食後の運動(スクワット、腕立て、デッドリフト)

追加でやる場合の対策(例)

- ・より強い除去
 - シュガーフリー
 - 人工甘味料
- ・クロムサプリメントの活用
- ・一時的な糖質制限(減らす)
- ・MCTオイルの活用
- ・先にやる対策の徹底



リブレ2



メタバリアEX

STEP1-11まとめ

【STEP1-11】慢性疲労の考え方と基礎知識

所要時間：20分

- 動画を視聴しての気づきや感想を書き出しましょう（具体的な対策はSTEP12で作成）

STEP1まとめ

- ・まずは健康リテラシーと基礎知識が必要
- ・健康には分野横断の対策が必要
- ・慢性疲労のメカニズムも対策も複雑で改善に時間がかかる
- ・各分野を少しずつ改善していけば、慢性疲労も改善する
- ・原因の特定には血液検査や遺伝子検査などが必要
- ・どんな不調でも対策はある程度共通する部分が多い
- ・除去、デジタルデトックス、有酸素運動、睡眠時間を延ばすなどはほぼ必須
(だが難易度が高い)
- ・個人差、個体差が大きいので自己理解が必須
- ・最終的に自己判断の要素が強い

【STEP1-12】STEP1のワークシートを講師に提出する

チャットワークにて
講師にワークシートのリンクを提出する



【STEP1】健康リテラシーと基礎知識のゴール

【1-1】健康リテラシーの考え方と基礎知識

【1-2】健康法テンプレート

【1-3】自己理解の考え方と基礎知識

【1-4】意志力の考え方と基礎知識

【1-5】睡眠の考え方と基礎知識

【1-6】慢性炎症の考え方と基礎知識

【1-7】栄養の考え方と基礎知識

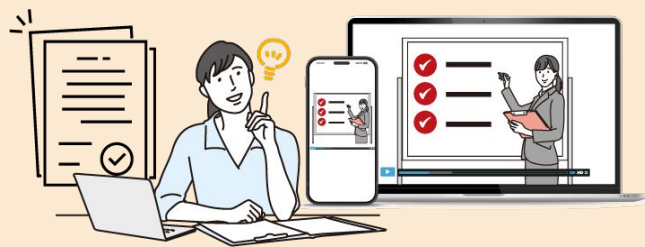
【1-8】運動の考え方と基礎知識

【1-9】ストレスの考え方と基礎知識

【1-10】習慣化の考え方と基礎知識

【1-11】慢性疲労の考え方と基礎知識

【1-12】STEP1のワークシートを講師に提出する



ワークシートに記入して、講師から合格を得る