

脳を利用してダイエット！ 笑って暮らせる人生にするために

「脳を利用してお金までたまってしま
うダイエット法が本当にあるのか、ま
ず証拠から。僕は66kgから3か月で59kg
と7kgやせることができ、ためしてガッ
テンは実験を繰り返す必要があるので、
太り返して69kgに戻して、7か月で14kg
簡単にやせました。結論として生活改善
は思ったより簡単で、ただし、やり方を
考えるのがとても大事ということです。
メディアで取り上げられているダイ
エット法は見極めが大切です。
太るただひとつの原因は食べすぎ。ダ
イエットは食事制限から始めます。」

みなさんに紹介するのは「ついつい
ちよつとだけ頑張れるダイエット」。決
して必死な思いでやったり、お金がか



かったりするものではありません。ゆっ
くり、ゆっくり痩せて、なんだか知らな
いうちに痩せているわねという感じのス
ピードで痩せていく。これが一番成功率
の高いダイエットです。脳が自動的にコ
ントロールして太らない体質に変えてく
れます。

それが、僕が考え出した「計るだけダ
イエット」。脳の性質を「逆手」に取っ
たダイエット法で、食べることでなく
て、「体重が減る喜び」で快楽を得て、
体重を落としていきます。そんなことを
実現させてくれるのが「計るだけダイ
エットシート」。朝の体重と夜の体重を
線で結び、たくさん食べれば太る。ちよつ
としか食べなければ痩せると、ごく当た
り前のことを、目で見える形にします。
体重が減る喜びを目で確認すると、体重
が減ってうれしい気持ちで、頑張る力に
なり、今までついついで食べていたもの
をやめ、美味しいものを少し食べるよう
になります。

ダイエットの最大の敵は、「小腹が減っ
た」と「もったいないから食べる」です。
病気になるまで食べて病院に通うこと
と、どっちがもったいないか考えてくだ
さい。

余分に食べることをやめるだけで、ス
リムになって、家族は喜び、病気で使う
お金が少なくなっていくます。笑って暮
らせる人生にしてください。

講演内容を抜粋してまとめました。

計るだけダイエットシート



これが話題の「計るだけダイエットシート」。
ためしてガッテンのホームページからダウ
ンロードできます。



講師の北折 一さん

ポイントは同じ服装で、夜寝る直前と朝起きたと
きに計ること。まず食事で落として、運動は体重
が減る喜びを感じはじめた時からでOKです。ド
カ食いもOK。めちゃくちゃな生活をしている人
でも大丈夫なような仕組みがあります。それは言い
訳欄があること。美味しいものを我慢する必要も
なく、言い訳欄にもものが書かれなくなった頃、ダ
イエットが進みます。

銅賞



大谷 和子さん
(北多久町)

健康な

母胎で育つ

優良児

◎秀作

健診を受けて自分の体を知る

古賀 弘子さん (東多久町)

家族への愛でたばこはやめられる

江里口沙希さん (多久高1年)

健康は家族みんなの宝物

高塚 千紘さん (多久高2年)

健診はあなたの命を左右する

古川 仁美さん (多久高1年)

続けよう自分を守る 健診を

泉 ことねさん (多久高1年)

健診は健康づくりの第一歩

西山 優里さん (多久高1年)

おいしいね畑の野菜しんせんだ

田栗 詩萌さん (中部小4年)

はやくねてあしたのあさはきもちよい

牧野内ジュリさん (中部小4年)

外遊び遊びのしめは手洗いで

服部 新さん (西部小5年)

かえたらうがいであらいかかきずに

長井 悠斗さん (東部小6年)

■問い合わせ

健康増進課 健康増進係

☎75-33355

市民生活課 保険年金係

☎75-2159

入賞作品は、特定健診などの啓発活動に使用します。