

昨日は、なぜ後5キロが痩せられないのか？という話でしたね。

そして先生に、甘いものの食べ過ぎが問題、と指摘をいただいた私は、

- ・甘いものの食べ過ぎがやめられない
- ・食欲が暴走して止まらない

長年悩んでいた「食べ過ぎてしまう」についてアドバイスを求めた、というところまで書きました。

では続きです。

\* \* \* \* \*

みゆさんの場合、

- ・食べること=太ること と思い込んでいること。  
食べることへの罪悪感が強い。
- ・砂糖の甘さと美味しさに、脳が依存している状態。

この2つが原因です。

ところで「依存」と書いていますが、これは努力で改善することができるので、安心して下さいね。

ただ現状では、依存になってしまっています。

砂糖、は、誤解を恐れずにいえば、  
お米や野菜やお肉や果物といった食べ物とは、  
性質が大きく異なるものなのです。

簡単に言うと、脳に「美味し過ぎてたまらない」  
って感じさせる性質があるんです。

みゆさんは、元々甘いものがお好きな状態で、  
食べないダイエットにより栄養が足りていない状態になって  
いました。

栄養が足りてない、そういう状態で甘いものを摂取すると、  
半端でなく「美味しい〜〜〜！！」と脳に深く、刺激が刻み込  
まれます。

これを繰り返してしまっているのです。

みゆさんは、お米などの糖質や、  
食事をきちんと取らずに甘いものを食べることで、  
砂糖への依存具合が跳ね上がっています。

そしてこれは、我慢しよう！で  
改善できるものではありません。

例えば、ためになる歴史の本、とかあるじゃないですか。勉強もそうですよね。

やったほうがいい、読んだほうがいい、  
メリットがある。成績が上がる、いい大学に入れる。

頭では必要だと思ってるのに、やれない。  
漫画やゲーム、SNSばかり見てしまう。

ちょっとこの現象に似ています。

頭では食べちゃいけない、と分かってても、  
強い美味しさと刺激には、脳は抗えないのです。

お砂糖ってね、当たり前ですけど、  
甘いじゃないですか。

この「甘い」って味覚。

人間の脳って「甘い」には弱い性質があります。

甘さを感じると、ふわ〜っと幸せな気持ちになったり、もっと  
食べたくなる。

白いご飯や野菜やお肉には、この性質ってないんです。

決定的な違いは、ここです。

「甘い！美味しい！もっと食べたい！！」

そして、お腹が空いてる空いてないに関係なく、  
永遠と食べれてしまう。

お腹いっぱいなのに、アイスが食べられるとかね。

よく考えると、ご飯をお腹いっぱい食べた後、  
デザートが入るのって、不思議なことです。

例えばおにぎり1個のカロリーは200kcalもありません。  
でも、チョコレートパフェのカロリーは軽く400kcalもあります。

カロリーだけ見ると、身体からすれば、  
パフェのほうがインパクトあるはずなんです。

でも、パフェはペロッと食べられる。  
おにぎりは重くて入らない。

つまり、満腹だとしても、食べることができる。

それだけ「美味しすぎる」ってことなんですね。

おやつのお時間におにぎりは入らない。重いから。  
でもチョコは食べたい。

これは「空腹」で食べてるのではなく、  
「美味しいから」食べている。

そして「美味しいから」と食べてしまう食欲のことを、私は「偽の食欲」と呼んでいます。

こういった「美味しいから食べる」という行動は、ダイエットを大変困難にします。

お腹空いてなくても、  
暇つぶしに、ストレス発散に、気晴らしに、  
食後でも夜でも、延々と食べ続けてしまう...

特にストレスフルな生活を送っている現代女性は、偽の食欲で食べ過ぎる、という状況に陥りやすいのです。

そしてみゆさんの場合、食べないダイエット、食べることへの罪悪感により、



常に「食べたい」を我慢している状態です。

お友達が美味しそうにごはんを食べている横で、  
いつも我慢している。

これが毎日毎日、いつもみゆさんに  
ストレスを与えている状態になっています。

そこに、砂糖の魔力が  
ガッチリ入り込んでしまっています。

ストレスで疲れた脳と、栄養不足の身体が、  
狂おしいほどに甘いものを求めてしまう。

そして、甘いものを食べ過ぎてしまった罪悪感から、  
ご飯を抜いてしまう。

もっと甘いものが食べたくなる、  
体はどんどん太りやすくなる、脂肪を溜め込む。

悪循環なのです。

市販の甘いものには栄養はほぼ含まれません。

だから、

\* 甘いものには食べるメリットがない

これをしっかり認識しましょう。

そして、依存性が高いことを知った上で、

「我慢しよう」と思うのではなく、

きちんと食事を取りながら、  
甘いものの依存を改善していくこと。

これを続けていけば、個人差はありますが、早ければ1ヶ月  
で、甘いもののむちゃ食いが減っていきますよ。...

\* \* \* \* \*

...はい、いかがだったでしょうか。

さて、これは先生の回答に加え、  
当時の私にこう言いたいな...ってことも  
付け加えて書いてみました。

具体的に「甘いものが食べたくなったら\* \* \*を食べよう」と  
か、そういうノウハウは分かりやすいのですが、

それ以上に、もっと深い理解が非常に大事です。

そもそもなぜ甘いものを食べ過ぎてしまうのか・・・??

ここを理解する。

次に、甘いものを食べるデメリットを知る。  
(身体を太りやすくする、等々)

そして、ご飯を食べる必要性を理解する。

この3段階を重ねることで、  
甘いもののむちゃ喰いループは改善していきます。

それまで、太って痩せてまた太ってを繰り返していた私は、  
自分に自信が本当にありませんでした。

太った見た目が、とか、それだけではありません。

「食欲が我慢できない、食べ過ぎてしまう」という自分を信用  
できなかったのです。

痩せたいのに、痩せられない。

甘いもの食べない！と決めたその日の夜、  
我慢できなくてコンビニスイーツを買いに走る。

ダイエットはいつも失敗。  
人生で一度も、まともに痩せられた試しがない。

自信喪失し、ドカ食いを繰り返しながら、  
精神はどん底でした。

「なんて私は意志が弱いんだろう」

「ダメな人間だ」

そう思っていた私でしたが、

食べ過ぎのメカニズムを知り、  
改善していく方法を知ったおかげで、

パッと視界が開けたようでした。

私がダメじゃなかったんだ！

やり方が間違っていたただけだったんだ。

食べ過ぎがやめられない私にとって、救いでした。

だからこそ、先生のところで学ぶ過程で、  
結果として数十万というお金を使いましたが、

一生ものの知識と、  
2度と食べ過ぎない、2度と太らない身体といった、

ダイエットクリニックやエステに大金を積んでも手に入れられない、  
かけがえのない結果を得ることができたのです。

ダイエットから永久に解放された身としては、  
とても安すぎる投資でした。

今思い出しても、食い下がってでもサロンに入れたことは、  
本当に幸運だったと思う。

ダイエットにおいて、  
食べ過ぎないことが非常に大事になってきます。



ですが、巷では、まだまだ「意志が弱い」  
「我慢しなきゃ」といった精神論に寄った話が多い。

「意志が弱い」という言葉を間に受けて、  
自分に自信をなくし、

真夜中に1人で食べ過ぎて「こんな馬鹿なことをしているの  
は私だけだ」と孤独に潰されそうだった私が、

先生との出会いをきっかけに大きく変わったように、

このレポートを読んで、ダイエットで苦しんでいる方が1人でも減ることを、願っています。

みゆ