

こんにちは、みゆです。

今日は、ダイエット界隈の  
根深い問題について書いていきます。

私はこれまで、

=====

痩せたいのに痩せられず、  
時間もお金も使って努力しているのに、  
それでも痩せられない人が多い原因は何なのか・・・？

=====

これについて書いてきました。

ではそもそも、

”どうしてこんな状況になってしまったのか？？”

本日は、これについて深く掘っていきます。

これ、かな～～～り根深いです。  
というかブラックな話題です。

でも、これは明確な真実だと思います。

ダイエットに人生の半分以上をつぎ込んできて、  
さんざん悩み倒し、

130人以上の方のご相談に乗ってきたからこそ、  
感じていることを包み隠さず書いていきます。

結論から言ってしまうと、  
【ダイエットの話題って非常にお金になる】からなんですよ。

なんと、  
日本のダイエットの市場規模って、  
2兆円もあると言われてるんです。

2兆円ってすごくないですか？

途方もない数字ですよ。

実はこの数字、  
ゲーム市場と同じ規模と言われています。

ゲーム市場って、ソシャゲなどの  
重課金ユーザーによって成り立っているのですが、

ダイエットでこれに近いことが起こってるのでは？と  
私は推測しています。

つまり、

痩せたくても痩せられない人が、  
様々なサービスや商品にお金を使った結果、  
2兆円という数字にまでなっている。

痩せたくても痩せられない人が、  
それだけ多いうってことなんだと思います。

そもそも、ダイエットって  
本当に興味の尽きない話題です。

「痩せる！って特集があったら、  
気になって雑誌とか見ちゃう」

「TVでダイエット特集があったら  
ついチェックしちゃうよね」

って友人や知人からよく聞きます。

私も実家にいる時は、

試してガッ○ンの痩せる特集とか、  
必ずチェックしていましたね。笑

「痩せる！」っていう話題は、  
それだけ人を集めることができるんです。

若い女性はもちろん、中高年の男性まで、  
ダイエットの話題にはみんな興味津々です。

会社の給湯室や、カフェの片隅で、  
ダイエット談義を何度聞いたことか。

糖質制限がいいとか、  
夜ご飯を抜いたら痩せたとか、  
ランニングが痩せるとか、

本当にダイエットって  
興味が尽きないテーマなのです。

で、

これを利用しない手はない！ということで、  
テレビ・雑誌などはこぞって、  
ダイエット特集を組んできます。

ですが、ぶっちゃけた話、  
”真っ当なダイエット情報”って  
視聴者にウケないんですよ。。。

「食事管理に運動です」  
「甘いものを控えましょう」  
と言ったところで、

「なあんだ、知ってるよ」となってしまう。

やっぱり、キャッチーで、  
目新しいものじゃないと、  
見られない。興味を引けない。

じゃあどうするか？

そこで、作る側としては、  
本当に痩せるかどうかはさておき、

いかに見られるか？と試行錯誤し、  
ダイエット特集を組む。

そういう構造になってしまっているのです。

「画期的なダイエット！」

「最先端医療に基づく～」

「アメリカのセレブの間で大流行！」

といった興味を引く見出しをつけたり、

「〇〇を食べるだけで5キロ痩せる！」

「痩せたくないと思ってるのに痩せちゃった！」

「運動なし！食事制限なし！寝てるだけで痩せる！」

という、すごく気になってしまうタイトルをつけたり。

その結果、  
「これってやり過ぎじゃない？」って表現とか、

ダイエットの本質からズレた情報とか、  
痩せるのに実は必要ないアイテムが、  
大量に溢れることになってしまったのです。

最近規制されてきてるみたいですが、  
ちょっと前のサプリの広告とか典型ですよね。。。

「痩せ過ぎ注意！」ってフレーズを  
何度みたことか。

これまで、ダイエットは  
数えきれないほどブームが起りましたが、

ブームが起こり、  
スーパーから特定の食品が消えたりする現象も、

根っこは一緒なのです。

朝バナナダイエットが流行ったり、  
糖質制限ダイエットが流行ったりした背景は、

=====

そのダイエット法が目新しいから。  
画期的で、夢のように痩せそうだから。  
ワクワクするから。

=====

その結果、色々なアイテムが、  
飛ぶように売れてしまう。

ダイエットの本質とはズレまくっている情報やノウハウでも、  
関係なくブームは起こります。

私自身、引っかけまくっていた1人でした。

- ・ハードな糖質制限
- ・断食、ファステイング
- ・マ○クロダイエット
- ・痩身エステ
- ・脂肪燃焼サプリ
- ・カロリーカットサプリ
- ・マッサージジェル
- ・塩もみ出し
- ・サウナスーツ



- ・グレープフルーツ食べるだけ
- ・朝バナナ

・・・などなど、もう思い出せないくらい、色々やってきました。

その結果、太ったまま痩せないのに、  
ダイエット情報にだけは異様に詳しい。  
という状態になり、

様々なダイエットを試し、  
数十万円とダイエットにお金を使いながら、  
それでも痩せられないという、

ダイエットジプシーの状態に  
なってしまったんです。

当時は過食も酷くて、  
絶望に近い気持ちでした。

「私はいつになったら痩せられるんだろう・・・」

痩せられない。勝ち筋が見えない。

なんかもう一生、痩せられる気がしない。。。

ダイエットの発信をやっていて  
改めて知ったのですが、  
過去の私のような人は想像以上に多いのです。

=====

数年かけてダイエットに300万円も使ってしまいました。  
痩せたくて必死で、エステでローンを組んだりしたんですが、実際に痩せたのはたったの3キロ。1キロ痩せるのに100万円も使った計算になるなんて……

=====

糖質制限をきっかけに、過食がひどくなりました。食べるのを我慢して15キロ痩せたのに、ストレスから過食になって20キロ太ってしまい、そこから痩せられません。もう何年も悩んでいます。。。辛いです。

=====

こういうお悩み、本当に多いのです。

私はこの状況に憤りを感じています。

SNSはもちろん、YouTubeでも本でも、

「これさえ食べときゃ痩せる」とか、  
「いくら食べても太らない」とか  
「痩せたいと思ってないのに痩せちゃった」とか、

やり過ぎじゃない？ってタイトルが、  
本当に多い。

そういう情報をかき集めて、  
それでも痩せられなくて、  
過食になったりして、

痩せたいのに痩せられない時期が  
めちゃくちゃ長くて、  
ダイエットにずっと苦しんでいた身からすると、

「ダイエットをナメないで欲しい」  
「それで痩せられたら苦労しない」  
と言いたくなる。

そして、ちょっと間違えれば  
健康を害しかねない情報や商品も、  
インスタなどで平気で出回っている。

これが現状なのです。

ダイエット界隈は、問題がまだまだ多い。

というか、ぶっちゃけ問題だらけです。

真っ当な情報が本当に少ない。

だからこそ私は、  
真っ当なダイエットというか、

ダイエットの本質をなるべくお届けしたくて、  
Twitterやメルマガの発信をやっていきます。

なので、ここまで読んでくださり、  
日頃の発信を見てくださってる皆さんは、

ダイエットの情報を真剣に求めている、  
本気で痩せたい、という方だと思うんです。

ちなみに私はよく「エステに行って痩せなかった」  
と言っていますが、

エステも、パーソナルに行くのも、  
決して悪いことではないんですよ。

ちゃんとダイエット指導をされているお店もあるはず。

ダイエットで一番大事なのが、  
食事の改善や運動、生活改善を、

いかに毎日の生活で  
”無理なく”やれるかということなのです。

”無理なく”というのがミソです。

無理してしまったり、  
頑張り過ぎてしまって、  
ダイエットが続かなかったり、

ストレスで過食してしまう人は多いので。

特にドカ食いを減らしていくことは、  
痩せるためには【絶対に必要】なことです。

こういった対策をせず、

毎週エステに行ったり、  
筋トレの指導を受けても、  
まっっじで、痩せられないのです。

私はここに気づかなくて、  
痩せないまま80万円とか使ってしまったり、

本を読みまくり、SNSで情報収集しまくり、  
ありとあらゆるダイエットをやり尽くしたけど、

ダイエットの大事なことを、  
ちゃんと押さえられてなかったから、

痩せられなかったんだな。

と今は思い返しています。

世の中には、ダイエット関連のサービスや  
商品が星の数ほどありますけれど、

日々の食生活、生活の改善、  
食べ過ぎ改善、太ってしまった原因、

この辺にきちんと切り込んで対策しないと、

まず痩せられない可能性が大大大です。

過去の私がそうだったように。

- ・どうして自分は太ってしまったのか？
- ・どうして自分は痩せられないのか？
- ・ストレス性のドカ食い対策はどうしたらいい？
- ・甘いものを食べ過ぎてしまう、どうしたらいい？

こういうことを言ってくれるメディアも、  
教えてくれる場所も、私が太って悩んで、  
過食に苦しんでいる時は存在しなかった。

食べ過ぎに悩んでる人に  
「食べちゃダメじゃないですか」  
と叱咤したところで、

それは何のアドバイスにもなっていないのです。

私はこの現状を身をもって知り、

どこに行っても情報がなかったので、  
私は徹底的に研究して、研究して、研究し尽くして、

その結果、今に至ります。

ダイエット界隈の闇について、  
今日はガッツリ語ってみました、  
いかがでしょうか。

過去の私のように、ダイエットジブシーになって悩んでいる方に届けばいいなと思って書いてみました。

という訳で、今日はこの辺で。

いつも最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

みゆ