

## #りおん 100 の美容法

### 序章

僕が意識している 100 の事を簡単にまとめてあります。

#### 注意事項 1

美容には関係ない事もありますが、心の美容もとても重要です。

血行が良くなるという表現が多々ありますが、それは即ち、ダイエット効果や痩せやすい身体作り、美容効果になります。

#### 注意事項 2

できるだけ科学的根拠に基づいたソースがあるもので構成していますが、

医者ではないので、

こういう考え、あくまで一説、100%正しいというわけではない、

という事をご了承ください。

#### 注意事項 3

語気が強い事もあるかと思いますが、真剣だという事、文字数制限があるという事をご了承くださいませ。

至らぬ点もあるかと思いますが、いつも暖かく見守って頂きありがとうございます!!

その他にも、書ききれない事や足りない事も多々ございます。

お気軽に LINE くださいませ。

### 1

シャワーの温度は可能な限り下げる。必要なバリア機能の油分を剥がしてしまわない為。

寒い時は、最初は湯船に浸かるとか、最初は暖か目のシャワーを浴びるとか、でも、目安は高くても 39°Cまで

浴室の気温で寒かったり暑かったりするので適宜調整して下さい。

無理して温度を下げると風邪をひくおそれがあるので気を付けて

## 2

髪を洗う温度

36°Cが適切

シャワーに少し水を混ぜて、もしくは、洗面台や洗面器にて、お湯をぬるくしてすすぎ洗い

夏は 37°C、冬は 39°Cを上限で。

寒い時は無理のない範囲で

最後に冷水かけると良いが、風邪をひかないように無理のない範囲で！

## 3

顔を洗う温度

髪も頭皮も顔も一緒に、36°Cが良い。

頭皮も髪も顔も皮脂を徹底的に洗い流さない事

顔からは皮脂が出るもので、バリアなので、少し油分が残る位が良い

落としすぎると、油のバリアを出そうと過剰分泌し、悪いサイクルに

ニキビの原因やテカリの原因に

## 4

髪の毛の洗い方

シャンプーを

できるだけ手のひらにのばし薄める感じで髪に付ける

擦らず手ぐしする感じで優しく

汚れが酷い場合泡立たない事もあるがシャンプーを付け足さない

ぬるま湯で洗い流す

摩擦をできるだけ抑える

毎日シャンプーは洗い過ぎ

1日おきにお湯のみで洗う

5

頭皮の洗い方

頭皮は擦らない

皮膚のバリアが剥がれて頭皮が荒れます

フケの原因、吹出物の原因

シャンプーで洗顔してるようなもの!!

軽く揉む位が良いです

すすぐ時に、軽くマッサージする、皮膚を摘むのも意識する。筋膜リリース

毎日シャンプーは洗い過ぎ

1日おきに湯シャン

6

顔の洗い方

必ず泡立てるやつでホイップにしてから、包み込むように洗う。

決して擦らない

汚れが気になるところは、軽くマッサージ、ただ、そんなに汚れているはずがないと意識した方が良い

古い角質が気になる場合月に一度のピーリングもオススメ

それについてはまた今度

7

ツボ

ツボはホントに効くか、科学的根拠がないとも言われるが、

効きます!!

根拠としては、血行が良くなるから。爆発的な効き目は疑わしいが、少しは必ず効きます。この少し効くがとても大切で塵も積もれば山となるので、少し血行がよくなれば、身体の様々な部位の調子が良くなります。

8

ヨーグルト

ヨーグルトはお腹を壊す事もある為、合う合わないがあるが、

ダイエットには最適である。

乳酸菌をたくさん摂取して、腸内環境改善!!

無糖!!蜂蜜やメープルシロップで少し甘くする

過敏性腸症候群(IBS)の方にはオススメしない。低フォドマップ食をオススメする。

9

お野菜について

ミネラル、ビタミン、酵素は身体にとっても必要な為  
毎日食べよう!!

野菜は人によって合うもの合わないものがある為、  
見極めていくことも大切

IBS(過敏性腸症候群)の方は

特に低フォドマップを意識して摂取しよう

FODMAP については後程!!

10

野菜のとり方

生野菜は1番栄養があるので、  
生野菜のサラダは毎日とりたい!

野菜は茹でると栄養が流れてしまうというのはあるが、  
大してなくなるないので、

気にしなくて良い

炒め、焼き、鍋、蒸し、茹で、漬物、色んな調理法で沢山野菜を食べよう!!

11

お肉

肉は美容には欠かせない!!

食べ過ぎない程度に摂取しよう。

それぞれに良い要素悪い要素があるため、1つのお肉に偏らず様々なお肉を日を変えて食べよう。

牛肉、豚肉、鶏肉、ラム肉、海の幸その他諸々。

12

油について

個人的には

米油、オリーブオイルを普段使いに薦める。

ごま油はナムルに必須。炒め物の香り付にも。美容効果も有。

油は揚げ物炒め物等用途によっても使い分けると良い。

酸化する為、買い溜めに注意。

13

生肉(刺身)

生肉は生野菜と同様に生きたエネルギーが摂取できる為オススメである。

生肉というと、悪い表現だが、刺身である。

魚介類は生で食べられる物が沢山ある為毎日とは言わないが、週に一回以上の生きた肉を摂取し、生命のエネルギーを身体に吸収させよう。これも所謂酵素である。

14

フライパン

鉄のフライパンにしよう

鉄のフライパンこそ至高!!

美味しく料理できるし何十年も使い続ける事ができる

コスパがめちゃくちゃ良い

所謂一生モノである

強火空焼き ok

ちょっと位傷付けても ok

フライパンからの鉄分は大したものではないがその他のメリットが凄多い

15

テフロン NG

鉄のフライパンのメリットというよりも、

テフロンのデメリットが大きすぎる

テフロンは便利だが、

炒め物等には全く向かない。

少しでも傷がついたら使い物にならず、  
ダメになったテフロンは毒性があると言われている。  
テフロン ok な例は傷が付きにくい用途

## 16

小麦粉は依存性有り  
小麦粉を使った料理は美味しい!!  
ラーメンは何と美味しいのだ!!  
しかし、依存性があり、身体にはあまり良くない。  
美と健康を意識するなら、極力控えるべきだ。  
しかしながら、一切とらない、という人生もつまらないので、  
たまには食べよう!!

## 17

発芽玄米  
発芽玄米は美味しい!!  
しかし、高い!!  
しかし、お値段以上のメリットが!!  
白米は低 GI 食品ではないが、  
発芽玄米は低 GI である。  
さらに、栄養があり、食物繊維が豊富だ。  
白米を、やめて是非発芽玄米にしよう！



お値段は白米のほぼ2倍位

18

砂糖は中毒性があり

まさに毒だ！

何度でも言う

砂糖は毒だ!!

毒を食べますか？

しかしながら

甘い毒だ

たまには甘い毒を食べよう

なんて甘いんだ笑みがこぼれる

しかし、多くの人が砂糖中毒になっているので

1度砂糖断ちをすると

そこまで砂糖を食べたくならない

19

砂糖の代替品

はちみつ、メープルシロップ

砂糖断ちには代用品を探すのが良い

果物もその一種だ

甘い物は基本的に控えた方が良いが

砂糖を取るよりはマシの考えで

できるだけ代用しよう！

人工甘味料は、腸内環境が悪化するためオススメではない

20

1日3食にこだわり過ぎない。

1日3食は身体に悪いと言われている昨今、これは時代遅れである。

1日2食が理想的である。

育ち盛りの子供にはこれは当てはまらない。

栄養不足にならないように気をつける必要もある。

1日3食でも良いが、12時間以上食べない時間を設けると良い。

水は適宜とる事。

21

食前食後にヨーグルト

ヨーグルトは合う合わないあるが、食前食後に食べると血糖値が急激に上がらなくなり良い

ヨーグルトは栄養が豊富だし、乳酸菌も良い

もちろん、無糖

加糖するなら、蜂蜜かメープルシロップ(砂糖不使用のもの)

ただ、過敏性腸症候群(IBS)の方は控えた方が良い

22

美容は、言葉から

悪い言葉遣いを直すと自然と綺麗な表情になります。

汚い言葉(ネガティブな言葉)を使うと、それに相応しい顔に、表情になります。

悪態をつきながら、鏡を見てみましょう、きっと穏やかな表情ではないと思います。

美しい言葉遣いにしてみましょう。

リップで、

ただ、

口が悪い人、キツイ事を言う人の方が正直者

という反面ももっている。

なぜなら、フィルターをかけていないから、

フィルターをかければかけるほど、真実から遠くなる。正直ではなくなる。

ただ、口が悪いと、言葉遣いが汚い、は少し違う

23

身だしなみは、心の鏡

身だしなみに気配りできない人は、人にも、自分にも気配りできない。

お洒落するしないは自由だが、

身だしなみとお洒落は違う

個人的には、お洒落推奨派!!

お洒落したーい!!

24

ウンパニ体操

顔面体操

顔面の筋肉をトレーニングする事で表情豊かな顔になれます。

強くやり過ぎるとシワやタルミの原因になります。

ゆるくやるのが良い

うっ！んっ!!うーんっぱっ!!!!

にっ(\*´▽`\*)=カ-

って発声してやると尚良い

25

甘いご褒美をあげる

砂糖断ちは大事だが、

甘い物を食べないのは、人生がつまらない!!

砂糖控えめで、スイーツを楽しもう。

砂糖控えたり、砂糖の代用で、自らお菓子作りをするのは、楽しいし、美味しいしオススメ!!

26

1ヶ月に1度のプリン、チョコ、アイスクリーム、甘いコーヒー、甘い紅茶、甘いジュース、ケーキ、クッキー、ポテチ、菓子パン、飴ちゃん

は、結局毎日甘い物を食べる事になるので、甘い物を一旦全て断つ

徐々に週に一回、甘い物1つ

等していくと、ある程度自制出来るようになる

27

揚げ物は、極力避ける

ただ、絶対食べちゃいけないワケではないので、たまには良い

美味しいですから!

しかしながら、良い油で揚げたものを食べよう!!

つまり、外食や、惣菜の揚げ物はあまりよろしく無い。

28

砂糖を使わないデザートで心がける

甘酒、100%ジュースでゼリー、蜂蜜、メープルシロップ等を使ってお菓子作りをする。

ブルーベリーやクルミを使ったジェラート等

甘い物は控えた方が良く、

まずは白砂糖を断つ事からはじめよう!!

## 29

暴飲暴食は控える

食べる回数、量を減らすと、若返りに良い

という、研究結果があります

飢餓状態⇒サバイバル回路のトリガーをひく!!

つまりプチ断食である

お腹空いた状態をできるだけ長く維持

12時間～15時間食べない時間を作る。できれば毎日。厳しくやり過ぎない

## 30

姿勢について

足組み極力しない⇒腰痛の原因に

頬杖極力しない

⇒顔のたるみの原因に

スマホ、pc は、目線と同じ高さに

うつむきながらみない

猫背は美容の大敵

少しずつ、できる範囲で

31

ニキビは皮膚科でちゃんと治す

皮膚科は凄い!!

良い皮膚科を選ぶ

32

本を読む

読書は先人の知恵の宝庫

読まない人は、人生損している

歴史も然り。

良い本を読むのが大事。

知らない場合オススメを仰ぐ。

勧めてもらったら即読み、即感想を伝える。

33

表情豊かに過ごす

オーバーリアクションを心がける

オーバーリアクションくらいでちょうど良い

オーバーリアクションだとバレていたとしても、その場を賑やかにできるし、メリットの方が多い

34

季節の旬のものを取り入れる

食でもファッションでも会話でも

春夏秋冬を意識すると、感性を磨くことができる

35

糸ようじを歯と歯の間に通す。

毎日やるのが理想的だが、週一回でも良いのでやる

理由は、歯ブラシでは落としきれない為、口臭の原因そのもの

36

時は命なり

- ・ 時間はお金よりも大切
- ・ 人の時間を奪うのは人の命を奪うのと同様



- ・調べたらすぐわかる事を人に聞くのも

僕は良く、辞書ひけよ！

って言われましたが

今はググレよ!!って事

美容は調べても、よくわからないので是非聞いてね！

37

映画を観ると良い事

- ・感性を磨く事で美しくなれる
- ・本を読むのと同様に沢山のモノが詰まっている
- ・総合芸術であり、エンターテインメントでもあり、話題豊富になれる

☆良い映画を観る。勧めてもらおう。勧められたらすぐ観る。感想をたくさん伝える。

38

コンビニ食は何故ダメか

- ・腐らないようにしてある

- ・砂糖たくさん

コンビニスイーツは甘い

⇒何故か!?

腐らせないため

塩分、酸化してる油、加工肉

弁当も基本的に良くない油を使っている場合が多い

稀に良いものもあるが、

誘惑が多過ぎる為、行かない方が良い

39

小麦粉が何故ダメか

- ・中毒性が高い

- ・GI値が高い

- ・高 FODMAP

- ・グルテンがセリアック病やアレルギー以外で害悪かどうかは、意見が別れるが

→消化しにくいタンパク質

→腸内に炎症

→鼻炎やアレルギー、ニキビの原因になる可能性

40

加工肉が何故ダメか

- ・発がん性物質
- ・塩分、飽和脂肪酸
- ・新鮮な食べ物じゃない⇒酸化している

加工肉は身体に悪いので、極力食べない方が良い。

添加物も当然悪いが、肉が腐らなくしてある、という事がおかしいのである。腐らない肉を食べるのは、危険過ぎる。

鮮度の良い良質なたんぱく質を摂取しよう。

41

揉みほぐし

揉みほぐしは、コリをほぐすだけにあらず!!

- ・血行改善
- ・セラピストとの会話
- ・手の温もり

⇒美容とメンタルにとっても良い

健康な人でも月1のリラックス、リラクゼーションに  
コリが酷い人は週1で通う事をオススメする

そして何よりも、  
信頼できる良いセラピストを指名する事が大事である。

## 42

足つぼ

ツボは科学的根拠がない訳だが、  
先述の通り、血行が良くなる  
リンパも流すので更に良い

足つぼマッサージを行うと、10代に戻ったような、身体に羽がはえたかのような身体の軽さになる(個人差あります)

第2の心臓と呼ばれる、ふくらはぎをしっかりと流してあげると良い

## 43

目のたるみマッサージ

まぶたは、強くやり過ぎない事。

下のまぶたに、人差し指の第1、第2関節の間を置き、摩擦なく軽く揉むようにする。

目尻の横少し上に窪みがあるので、強めに押す

親指の第 1 関節で、目頭と眉間の間の窪みを強く押す

44

顔のマッサージ

顔の皮膚の NG3 点

- ・ 摩擦
- ・ 引っ張る
- ・ のばす

美顔ローラーは顔ではなく

- ・ 顎のライン首側
- ・ 耳の下
- ・ デコルテ

顔のマッサージは頻繁にやると繊維が痛むのであまりやらない方が良い

血行が良くなったり浮腫がとれたりするので気合い入れたい時にやると良い

45

ヘッドスパの良い点 7

- ・ 癒し効果

- ・小顔効果
- ・美顔効果
- ・薄毛対策
- ・白髪対策
- ・頭皮環境改善
- ・頭痛が楽になる

揉みほぐし屋さんだと、手軽に、

美容院では、洗える為、オイルやクリームをつけてできる

46

日焼け対策

日焼け止めは必ず塗る。

サングラス、帽子、日傘、マスク等、活用する

日光浴も確かに必要だが、

日焼けしても良いところで(手のひら)で日光浴 5 分で ok

冬でも日陰でもお家の中でも塗った方が良い

47

鼻呼吸の推奨

鼻から空気を吸い込むだけで、

鼻の粘膜から出るリラックス効果のある一酸化窒素が吸引できる

鼻からゆっくり吸って、口からゆっくり吐く

深呼吸の基本だがとても大事

血管を若く保つ働きも！

鼻歌を歌うと、一酸化窒素の出る量が 15 倍に増える!!

Hmm.\*..\*•.🎵

48

ストレスについて

ストレスとは、生きる事であり、

人生のスパイスである

良いストレスと悪いストレスが有る

悪いストレスを良いストレスに変えてあげるとやる気が出る

色々方法あるが、

嫌な事が合った場合、

勉強したり、本を読んだり、先人の知恵を得たり、偉人はどうやって対処したのか、学ぶと良いストレスへと変換できる、

ストレスを感じた時は学び時

ストレスを力に変える

49

カフェイン(略して c)について

c は偏頭痛の原因

c 摂取は血管が縮むため頭痛は楽になるが c が切れると血管が大きくなり緩むため、血管が神経に触れ頭痛が発生

⇒これを抑えるために c を飲み、悪循環に

最初は辛いですが、c 断ちが良い

c は中毒性有り

頭痛等が特にない場合は摂取しても良い

50

ノンカフェインコーヒー

コーヒーのデメリットはカフェインのみ！？



それがないノンカフェインコーヒーは  
最高の美容ドリンクである！

歯の着色があるのはデメリット

砂糖を入れなきゃ飲めない場合、飲まない方が良い  
ミルクは体に合う人は良いが基本は入れない方が良い

51

ルイボスティー

ミネラル、ポリフェノール豊富で、まさに美容のお茶

sod 様酵素という強力な抗酸化作用がある

ルイボスティーは、様々なポリフェノールが入っている

お腹が弱い人は、ミネラルが豊富な為、くだす可能性有り

52

クルミを食べると良い点 5

- ・ 若返り
- ・ 脳の若返り

- ・ 良質な油

- ・ 腸内環境改善

- ・ オメガ 3 脂肪酸

他のナッツでも良いが、クルミ最強説！オメガ 3 脂肪酸ゆえに！

抗酸化作用も最強！

クルミは他のナッツよりも大きい為、

1日 5粒～10粒

他のナッツなら、10～20

53

ネガティブ(略して n)なニュースを観ない

n な情報をインプットすると

⇒自分も n になる

メディアが情報操作し安い

購買意欲が上がる

太りやすくなる

n な思考は卑屈な顔になり表情悪く美しくない

伝染するので n には極力関わらない方が良い

sns で n ツイートはミュート推奨

※

反面

嫌な事があった場合、吐き出すと楽になる

紙やメモ帳に書いたり、sns のサブ垢や鍵垢で上手に吐き出すと良い

紙に書いて、問題点を探して、解決方法を見つけても楽になる

不安な時も紙に書いて、なぜ不安なのか書いていくと良い

大切な人の愚痴や n にはとことん付き合っただけあげるのも大切

54

レモン

レモンの健康効果はビタミン C と思われがちだが、

それにあらず。

クエン酸にあり!!

リラックス効果にあり!!

ポリフェノールにあり!!

レモンでオリジナルドレッシング作ろう!

55

## ビタミンC

ビタミンCは毎日大量摂取をオススメする。

大量摂取には、サプリが必須である。2000mg 以上

☆諸説ある為、自己責任でお願いします

風邪をひきにくく、美容、美白、アンチエイジングにも良い

基本的には副作用無し!!

8000mg 辺りでお腹壊す可能性有り

本などには、10000mg を推奨してるものもあるが、

とりあえず、2000mg 辺りで様子を見ると良い

56

## FODMAP

過敏性腸症候群(IBS)の方が食べない方が良い食べ物

IBSの方は、低フォドマップ食で腹痛改善したり、ガスが発生しなくなるよ(\*´`\*)♪

ネットに高 fodmap、低 fodmap のリストがたくさんあるのでググって見てください

YouTubeにも詳しくアップ予定です

57

## 蕎麦

蕎麦は日本が世界に誇れる健康食!!

- ・食物繊維豊富
- ・低フォドマップ
- ・低GI
- ・ルチン
- ・良質なたんぱく質

総合的に素晴らしい

出来れば10割蕎麦が良いが、10割でなくとも、健康効果はあるので、積極的に蕎麦を食べよう!!

麺つゆにオリーブ油まわし入れても美味しい!!

## 58

お風呂上がりの保湿

- ・お肌が弱い人は刺激の少ない化粧水を塗って、ワセリン(できればプロペト)を塗るのが良い
- ・余裕があれば、美容液も使うと良い

薬用効果のあるものや高いものはそれなりに良い

- ・化粧水不要説はありますが、

日本人は化粧水あった方が良い説もあります

59

美容業界の広告は

甘い誘惑と罠がたくさん

90%ウソだと思え!!

- ・シミは剥がれて落ちない
- ・シワは劇的に消えない
- ・脂肪は努力なしで落ちない

⇒下剤系は危険

医薬部外品のものは説得力は高い

☆シワに有効な美容液は

- ・レチノール
- ・ニールワン
- ・ナイアシンアミド

60

市販の安い保湿系について

- ・顔を痛めるものが入っている可能性がある
- ・付けると逆効果の場合がある
- ・保湿はできても、顔がダメージを負う場合がある

市販のものには基本的にアルコールが入っており、  
敏感肌の人には良くない場合がある  
低刺激のものや皮膚科で推奨されたものを使おう

## 61

ピーリング

サリチル酸マクロゴールピーリング(1ヶ月に1回)

普段の洗顔は軽めにして、

ピーリングで角質落とししたり、

新陳代謝を促すと、お肌ツルツルに!!

個人差あるが、

お肌ピチピチの方や、20代前半位まではやる必要ないかも

最初は皮膚科でやってもらってね!!

## 62

ストレッチ

コリにも効くし、血行も良くなり、メンタル改善にも繋がるので、毎朝軽めにやるのがオススメ!!

老化防止、若返り!!

ここには書ききれない位のメリットがあります!!

何をやれば良いか、ですが、

なんでも良い!!

人によってオススメ違うので、是非 DM で聞いてね!!

63

ウォーキングの良い事

- ・メンタル、健康、脳にも良い!!
- ・運動不足解消!!
- ・血行が良くなるし、適度に筋肉を使うのでコリにも効きます。
- ・痩せやすい身体作りにも!
- ・考え事をする時はウォーキングを!!
- ・老化防止、若返り!!

64

オメガ3脂肪酸について

- ・腸内改善

⇒炎症抑える⇒アレルギー改善

- ・血液血管に良い



・老化防止、脳にも良い

☆オメガ3の油は酸化しやすい

⇒生クルミを食べよう

ローストも悪くない

⇒脂の多い魚介類をできれば刺身、煮物等で食べよう!!焼きも悪くはない

鯖蟹鮭貝等

65

ほうれん草を食べよう!!

ごま油でナムルにすると、美容に良いし、

ほうれん草にも、ごま油にも若返り効果あり!

栄養満点だし美味しい!!

老化防止、若返り!!

ごま油は、摂りすぎ注意

66

肩回し

肩は回すだけで、肩こり解消予防できます。

肩甲骨を意識して

ゆっくり痛くない範囲で

血行も良くなり顔色も良くなります

腕は回さなくても、肩だけ回しても良い

1 肩を上にくくめる

2 肩を後ろにやる

3 肩を下におろす

4 肩を前にやる(元の位置に戻す)

を繰り返す

67

お風呂に入る時

足の裏、ふくらはぎ、太ももを揉みほぐすと良い

⇒足のむくみ改善、足が細くなる

⇒身体の血行が良くなる

⇒全身の、調子が良くなる

揉むだけじゃなく、足の裏は1点押しグリグリ、足首は流したりツボ押ししたり、膝周りは入念に

68

お酒はなぜ太るのか？

・アルコール分解が優先されて、カロリーが脂肪になりやすい

⇒太りやすい体質に

毎日飲むのは避けましょう

ただ、美容に良い成分も入っている為、適度に楽しみましょう ✨

69

ガレット

ガレットはフランスが世界に誇るお洒落健康食だ!!

ガレットとは、簡単に言えば蕎麦粉のクレープである。

蕎麦粉なので蕎麦の栄養と同じである!!

お洒落なのに、めっちゃ美味しくヘルシー!!

蕎麦粉 100%のガレットがオススメ

蕎麦粉があれば簡単に作れる

70

水分補給

・ 普段から 2L の水を無理して飲むのは飲み過ぎ

⇒水中毒になる恐れ有り(低ナトリウム血症)

・ 食事にも水分は含まれている

⇒水分と塩分(ミネラル)を補給する為に、和食には味噌汁、洋食にはスープが有る

☆水として飲むのは 1L ちょっとなを目安に、

こまめに飲むのが理想的

追記

運動したり、汗を沢山かいた日は 1L~2L 位を目安に

水分補給には、塩分も必要という事も忘れずに。

水だけを飲み過ぎると、体内の塩分濃度が薄まり脱水症状に似た状態になります(低ナトリウム血症)

むくみの原因にも。

体型によって計算式有り

YouTube も有り

71

塩分について

ミネラルバランスが大切

塩分摂りすぎはもちろん良くないが

極度に控えるのも危険

減塩が好きな人は注意が必要

減塩のし過ぎは、体内の塩分濃度が下がり、危険

体温が下がり血行が悪くなる

塩分を許容量でしっかり補給できていると、体温も上がり血行も良くなる

72

塩抜きの刑

昔、スパイへの拷問で、塩抜きの刑があり、塩を抜くと、気力がなくなり、自白し安くなり、大人しくなり、最適だったみたいです

身体が怠くて元気ない時は、しょっぱくて美味しいものを積極的に食べると良い

塩分補給にラーメンは最高だけど、太るよ!!スープ飲み干したい!!けど流石に塩分過多だよ!!

腎臓が弱い方はお医者様と相談してください!!

73

減塩について

減塩すると、花粉症等にもなりやすい

気分も気力もなくなり、鬱気味に

体温が下がり血行も悪くなる。免疫が下がる。薬が良く売れる。減塩には国民操作し安くする陰謀がありまーす!!

信じるか信じないかはあなた次第!!

日本の白米は水分が多く、塩分がないので塩辛いおかずがあう

昔の東北の人達は1日30g塩分とっていた。流石に摂りすぎだが、今は8gが上限。欧米人と日本人とでは必要な塩分と食が違うので、個人的には8gは少ないと思う

昔の15gで良いと思う

腎臓が弱い方はお医者様と相談してください!!

74

オススメの塩について

精製塩(塩化ナトリウム 99%以上)は身体に悪い

塩は伯方の塩がオススメ

理由は沢山ありますが、

簡単に言えば、

コスパと良質な塩(ミネラル)という事

少し高いが

雪塩、ハーブ塩もオススメ

料理によって塩を変えれば

貴方も塩マイスター!!

75

熱中症について

熱中症にも塩分濃度が大切ですよ。

普段からしょっぱいモノを食べていたら、熱中症になりにくい

寒さにも強くなれる

甘いものではなく、しょっぱいモノを食べよう

塩辛いのは、ダメだよ

腎臓が弱い方はお医者様と相談してください!!

76

むくみの原因その1

水分、ミネラル、塩分の不足

アルコールで利尿作用があるのにむくむのは、

水分、ミネラル不足になり、ミネラルをこれ以上排出しないように、留めようとする

その為、むくむ

なので、塩分水分ミネラルを意識して摂取するのが大事

77

むくみの原因その2

筋肉が足りない、運動不足

筋肉量が少なかったり運動不足だと、血行が悪くなり、身体の巡りが悪くなり、むくむ。

☆その場合の解決策

⇒運動、筋トレ、ストレッチ、揉みほぐし

78

むくみの原因その3

塩分過多

やっぱり塩分過多もよくない

ジャンクフードやラーメンのスープは要注意

塩辛いラーメンのスープ全部飲み干す、既にしょっぱい物にマヨネーズやソースや醤油、塩辛い塩鮭、塩辛いおかずに味付きご飯、等をしなければそこまで気にしなくても良い

79

むくみの原因その4

疲れ。

疲れやすい身体は、身体の血行が悪さ(老廃物)と、老化

適度な筋肉と運動、良好な血行、バランスの良い食事で改善

⇒揉みほぐしも有効

80

むくみの原因その5

砂糖

砂糖は身体の血行が悪くなる為、むくみの原因になります。

砂糖は毒だ!!

砂糖断ちをオススメするが、

砂糖がこの世には溢れている為、

1度砂糖断ちできたら、たまには食べても問題ない



ただ、コンビニのスイーツは甘過ぎて欲しくなくなるかもしれません

## 81

水分補給のスポーツドリンクについて

水分補給には、

スポーツドリンクが理想的な塩分濃度だが、糖分が危険！

ただ、

脱水症状や熱中症になりそうな場合はガンガン飲みましょう!!

普段からスポドリは糖分が危険なので、

麺つゆや白だしをお湯で薄めて飲んだり、味噌汁、スープ等がオススメ。

## 82

理想的な水分補給、塩分補給について

スープや味噌汁が良いが薄いと意味がない為、塩味が効いて美味しい位に作る

ほうれん草ナムルはミネラル補給に良い

普段からしょっぱいものをちゃんと摂取できていれば水分補給に水でも問題ない

腎臓が弱い方はお医者様と相談してください

## 83

軟水硬水どっちが良いの？

硬水がミネラル分が高いので、

オススメだか、  
好みで良い

個人的には、硬水を好む

料理や入浴、洗濯等には、混ざりけの少ない軟水の方が良い

84

プロテイン

プロテインは痩せ過ぎてる方にも太ってる方にもオススメ

筋肉を作りやすくなり、

血行を高め、痩せやすい体質に

痩せてる方は丈夫で美しい身体に

アーモンドミルクで飲むのがオススメ！水もあり！少しジュースや、メープルシロップを入れると飲みやすくなる

85

ゼラチンはほぼコラーゲン

ゼリーは簡単に作れるので、

ゼリーは積極的に食べよう！

白砂糖を使わずに 100%ジュース等で作ると良い

86

疲れやストレスについて

自然と触れ合うと、メンタルの疲れがとれる

散歩も良い

森林浴しながらウォーキングは最高

ペットも良いし、動物園、水族館もとても良い

揉みほぐしも、とても良い

お風呂、岩盤浴、サウナも良い

87

美顔ローラー

美顔ローラーは美顔ローラーにあらず!!

マッサージ器である!

腕や足、鎖骨周り(デコルテ)にも使用可能。

めっちゃリンパ流れるし、

顔にやると、リフトアップと血色良くなる。

顔はやり過ぎ注意、やり過ぎると、たるみの原因になる場合有り

動画付ける

88

自炊のススメ

外食と上手く付き合う事もできるが

高価

健康に良い物は中々ない

いかに片付けを楽にするか等

どうすれば自炊できるかを考える事から始める

良質な

油

タンパク質

炭水化物(GI 値が低いもの)

を摂取できる

環境が整っていると美容に良い物も簡単に作れる

89

掃除のススメ

部屋が汚れていると、不衛生で、やる気が起きない為、

時間がとれない時は、家事代行サービスを利用してでも、やった方が良い

掃除は、いかに簡単に行うかが重要

クイックルワイパーや、コロコロ、ダイソンの様なハンディクリーナーは手軽に掃除できる

90

ヒートショックプロテイン(HSP)を増やす

熱ストレスをかけると HSP が増える

細胞が修復

サウナ岩盤浴お風呂

お風呂が手軽でオススメ

40~42°Cのお湯に 20 分程浸かる

上がって体温 37°Cに 10 分キープ

42°C洗顔というのもある

え、36°C位じゃないの？

そう

だから週に 2 回まで

91

頑張り過ぎない

頑張り過ぎないのも大事

少しずつ

続ける事が大事

全て一気にやろうとしても、続かない

やれるものから少しずつ、確実に

どうすれば頑張らずにできるか、

頑張り過ぎないか、

考えてみると良い

- ・ 1人で背負わない
- ・ 誰かに頼む
- ・ 完璧じゃなくても良い

92

海藻

海藻は身体が痩せやすくなる為とても良い

ワカメを食べよう!!

ポン酢かけるだけで美味しいし、  
サラダに乗っけても良い

93

自炊のコツ

・ 献立の型化

⇒一汁一菜、蕎麦とサラダ、丼等

・ 献立のルーティン化

⇒1度作った物を週1で、食材を変えて週2で作っていく

・ 一汁一菜化

⇒三菜も作れない

おかずに野菜多めにすればサラダ不要

刺身なら切るだけ

タンパク質多め

野菜多め

糖質少なめ

が良い

※僕の食事のルーティン 1例

朝は遅めにオリジナル特製サラダ、オリーブオイル蕎麦、温玉付けたり、

昼食は無しで、

三時のおやつにクルミとブルーベリーのジェラート、しっかりエネルギー補給したい時は、発芽玄米おにぎり

夕食には、オリジナル特製サラダ、ほうれん草のナムル、発芽玄米、刺身等

94

小豆

小豆は、食物繊維、ビタミン、ミネラル、タンパク質、ポリフェノール、美容に、とても良い

※注意事項

- ・高フォドマップである為、IBSの方は注意が必要
- ・砂糖で超絶甘くしてある事が多い為、食べ過ぎないようにする

95

納豆

納豆も小豆と同じ位良いが、

納豆がめちゃくちゃ美容に良いのは周知の事実だが、

高フォドマップである為、IBSの方は注意が必要

大豆だけで高フォドマップで、発酵してるから、更に高い



96

パスタ

パスタはGI値が低いため、ダイエットに使えなくもない

小麦粉である為、

食べる回数は少なめである方が好ましい

アルデンテは消化に時間がかかる為、GI値がより低くなる

良質な油、良質な味付けで美味しく健康なパスタを作ろう!!

97

この世で1番美しいものは、愛である。

98

愛されない美人は美しくないのである。

愛される美人は、

聞き上手(聞くだけじゃダメ、共感力等)、質問上手、相手を主役にできる会話術、表情の豊かさ、等々

99

人は見た目が 100 パーセント

であるが、

その見た目を醸し出すには

外見だけ磨いてもダメなのである。

内面は外に出るものである故、内面も外見のうちなのである。

100

感謝の反対はあたりまえ。

100 まで読んでくれて、ありがとう!!(\*´`\*)♪

ⓧⓗⓐⓃⓀⓈ♡

追加

EX1 シナモン

- ・抗酸化作用フラボノイド、ポリフェノール
- ・抗炎症作用
- ・血糖コントロール機能
- ・血行改善
- ・抗菌作用
- ・心機能改善
- ・血圧下げる

- ・血管柔らかくする
- ・脳を保護する可能性(アルツハイマー予防の可能性)
- ・ガン予防の可能性
- ・シワ、たるみに効く可能性

☆カシアのシナモンは効能はあるが、過剰摂取による肝臓障害に注意

1日に小さじ半分程度ならカシアでも問題ない

セイロンシナモンは過剰摂取をほぼ気にしなくて良いが少し高価

りおん 100 の美容法

EX2

感謝の意を伝える

相手の為ではなく、自分の為に感謝を言う。

すると、ストレスが軽減され、美しい顔になる。

憎い相手に感謝を伝える事で、憎しみの憎悪から解放される。

ストレスから解放される。

メリット

- ・人間関係が良好になる
- ・ポジティブになれる
- ・行動力がつく
- ・収入が増える⇒商いの基本は信用だから感謝で信用を築く

いつも、ありがと！

りおん 100 の美容法

EX3

湯船に浸かる。

10 分から 15 分。時間がなければ 5 分でも。

血行促進、リラックス効果、疲れがとれる。

入ってる時に、足をマッサージしてあげると、尚良い。

ヒートショックプロテイン(熱によって増える身体を修復するタンパク質)を刺激して細胞レベルで若返り

40°C(20 分)~42°C(10 分)

皮膚の油は剥がれるので、やり過ぎ注意、保湿をしっかり

入浴後は身体を 10 分保温

ヒートショックプロテインの入浴は週 2 回。

毎日やると体が慣れて効果が減る。

入浴の 2 日後に効果が出る

4

お家の換気扇(浴室、トイレ等)は常に ON !

お家の空気を循環させよう!!

電気代はたかが知れてる。

キッチンの換気扇はうるさいので必要な時だけで

5

ナッツ、一日 10 粒~20 粒

クルミが1番オススメ抗酸化作用強い。

若返り、脳の若返り。良質な油

クルミは大きい為、5粒~10粒

6

ノルウェイ式 HIIT トレーニング

は、若返りに1番効果があると言われている。

かなり激しいので、ある程度の運動ができるようになってからの方が好ましい。怪我のリスクあり。

通常のhiitトレーニングから始めても良いが、通常は遥かに楽だがそこそこキツイ!!

7

サウナ水風呂外気浴セット

サウナ 10分

水風呂 2分

外気浴 10分

睡眠改善(冷え性改善)(血行改善)

hsp70 ヒートショックプロテイン

アンチエイジング、インシュリン感受性をあげる

昼間の眠気改善

感覚が敏感になる五感が敏感になる

眼精疲労、肩こり、腰痛解消

アンチエイジング

体内の炎症効く

老化物質減る

活性酸素減る

ノルウェイ式 h i i t と同じ状態

心臓が弱い人は入らない方がよい

肌が綺麗になり、痩せやすくなる

甲状腺ホルモン活性

代謝あげる

美顔効果(エステより効果あり?)

ヒートショックプロテイン

免疫力アップ(週 2)

8

歩行瞑想

足が地面から離れる、足が前に出るかかとかがつく、裏がつく、つま先がつく、

をめちゃ意識しながらやる

1 歩、10 秒~15 秒(屋内)

外では、足が、着いた、離れた、を意識

注意がそれたら、意識を戻す、これがよい。

感謝しながら歩く

9

ヘッドスパは、癒し効果と共に、身体の巡り良くするため、

頭痛が楽になったり、小顔効果、美顔効果等がある。

## 10

良い炭水化物 10 個まとめ

- ・ブルーベリー 抗酸化作用
- ・オレンジ 日焼け気を付ける
- ・ぶどう 皮 抗酸化作用
- ・パイナップル
- ・パパイヤ パパイナップル
- ・ザクロ 抗酸化作用 抗菌
- ・サツマイモ 主食をサツマイモに
- ・じゃがいも 揚げなきゃ凄い良い

茹でて 1 回冷やすと、良い食物繊維ができる

- ・人参 食物繊維 甲状腺活性代謝アップ
- ・タルトチェリー(タルトじゃないよ、またの名をサワーチェリー、タートチェリー)

## 11

ポテチとアイスクリームは身体に悪いです。

ただ、僕の好物は、

ポテチとアイスクリームです

## 12

nmn

という物質は、若返り効果がある。サプリでも、売っているが、

トマト、アボカド、ブロッコリーでも極少量だが摂取可能だ!!

ニコチンアミドモノヌクレオチド

13

音楽やダンスは、身体も精神をも若く保つ事ができる。

ライブに行く人は行かない人と比べて寿命が伸びるという研究結果もある。

ライブは躊躇わずガンガン行こう!!そして、心から身体でリズムをとりノリノリになろう!!

(👏^ω^👏)ふー！！

ダンスも自分を

14

シャワー終わりや風呂上がりの前に、

冷水をかけると良い。

足首からしただけでも、かけると、むくみや冷え性予防になる。

冷水で冷やすと、真冬に手がジンジンなるのと一緒に、血流が良くなり、逆に暖かくなる。

冬は風邪をひかないように気を付けて下さい。

結果的には免疫力も高まるので風邪をひきにくくなる。

心臓が弱い方はお医者さんと相談して下さい。

15

猫背を正すには、気合だけではどうにもならず、

胸、腕、肩甲骨に原因があります。

ほぐしたり、ストレッチしたり筋膜リリースする必要があります！

16

脳細胞を増やす **BDNF** を増やす



- 1.楽しんで運動する
- 2.失敗しやすい運動ワクワクする、上達するもの
- 3.毎日できる運動
- 4.サクッとできる運動 HIIT
- 5.複雑な動きをする運動

17

フィッシュオイル

鯖の水煮缶、サーモン、カニ、

18

ダイエットする際、カロリーを落とし過ぎない。制限するのは 15%~20%まで

理由

リバウンドする

無理なくできるようなカロリー制限にする

そして、野菜とプチ断食、

できれば運動

これで、1年かけてじっくり痩せて生活習慣も改める

⇒必ず痩せる

生活習慣を改めないと、リバウンドというか、結局太る

19

ワイン

特に赤ワイン

ポリフェノール

葡萄の皮のポリフェノールをガッツリ摂取!!

飲み過ぎ注意、逆効果

20

梅酒

ポリフェノール

クエン酸

ビタミン B 郡

お肌に良いが、

飲み過ぎは逆効果

21

マスク

マスクは喉や気管支には良いが、

美容には良くない、

マスクの摩擦が肌を傷める

マスクはできるだけ付けない方が良い

ただ、

衛生面で付けなければいけない事が多い昨今、肌に優しい布マスクやシルクのマスクを付けよう

22

サプリ危険

食べ物から栄養を摂取

23

冷たい飲み物

夏は良いが、

冬や、寒い時に冷たい飲み物を飲むと凄く身体に負担がかかる

寒くてトイレに行くのは体温を上げやすくする為

ヤカンの水を沸かすのに、水が少ない方がすぐに沸くのと同じ原理

⇒トイレに行った後冷たい飲み物を飲むとまた身体が冷える

常温の水でも冬は冷たくなっているので、

常に暖かい飲み物でないと、身体が冷える為水分を体内に維持できない

24

オートファジー

断食等によって活性化される。

オートファジーについては、詳しくはググってみてください。簡単にいうと断食して、空腹状態を長くする事で細胞が若返り効果等がある事です

25

コルチゾール

ストレスによって出る生命維持装置

脂肪蓄える、代謝を下げる、筋肉を糖新生、大食い、老化

26

アーモンドミルクを牛乳代わりに飲む(無糖必須)

プロテインに入れたり、お菓子作りに凄く良い。美容健康にも良い。