



MIYUKI HIRANO

平野美由紀

(株) 食デザイナーズ、管理栄養士。食デザイナー（「ダイエットデザイナー」と読む）として、食の啓発活動を中心に活躍中。執筆、講演、講師、食品メーカー顧問など多方面に活動を続けている。著書に「やせるレシピ決定版！ 絞れ！ 体脂肪」（宝島社文庫）、「減塩なしで高血圧はなおる「ミネラルたっぷり」レシピ 1週間95品」（宝島社）、「マイセルフダイエット」（あさ出版）などがある。<http://diet-designers.com/>

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。
今回は、食（ダイエット）デザイナーの平野美由紀さんにお話をお伺いしました。

ワンポイントレッスン



両手に力を入れて、6ポーズを10秒ずつ強くこすり続けます。①胸の前。②胸の前に両手で大きな輪を作って（写真左）。③頭を腕ではさんで手を上にのぼす。④頭の後ろに手を下して（写真右）。⑤左右の体側を伸ばすように右斜め上で、⑥左斜め上で。1分間強くこすり続けて終了です。手には全身の経絡があるので、身体をさすって刺激しているのと同じです。全身の血流が促されますので、楽しくお試しください。

食べ過ぎて体が重くなり、体を動かすのも億劫になる年末年始。意識的に食事や運動で調節をしないと太りやすい時期です。一方、自由になる時間があるからこそ、自分にとって最善の食事や動きの癖を始める最幸のタイミングでもあります。

体調のリセットを意識して年末を過ぎ、新年を迎えたり、正月太りの解消を3日から始めても良いですね。食事療法で失敗するポイントは①短期間の条件付き、②我慢を強いる制限、③行動しないこと、などです。自分に合わないダイエットは結果が出ないばかりか、悪い思い込みを植えつけるのでおススメしません。

「様々な方法を試してダメだった」「痩せたけれど止めたら、リバウンドした」など自分に合う方法がわからない人が大勢います。「失敗」にも「成功」にも理由があります。「失敗」の中に成功のカギが隠れていて、失敗を見つめ、自分にあう方法を見つけるのです。例えば「食事量を半量に」と制限をしたら2日でやめた人が、「30噛んで飲み込む」と「半量も食べきれない」と適量を身につけた人もいます。

普段は野菜が食べられなかった人も正月休みに、野菜が食べられる鍋料理や蒸し焼きで、簡単さ、おいしさ、経済性などのメリットや楽しさがわかると自然にヘルシーな食生活につながります。

最初は失敗もしますが、「初めて歩いた」時のように好奇心やハイハイ、つかまり立ちなど歩く力がつくことで歩けるようになります。ダイエットも同じです。簡単で効果があることを少しずつ、欲張らず、一気に成果を求めずにコツコツと行うのです。

身についた脂肪も1週間、一月、一年……の食生活の習慣で蓄積した結果です。そして、行動を続けると面白いように結果が出るのがダイエット（食事）です。体はとても素直です。それは大勢の食デザインを共にしてきたので誰でも結果を出すと断言できます。大地を耕し、種を撒き、豊かな実りを得る「種まきの法則」と同じです。

食（ダイエット）＝「人」＋「良」という文字のように人を良くするものです。1年中そして、何年も無理に我慢して痩せることに時間やお金、様々なエネルギーをかけるなんて、もったいない。一生続けられる「人に良い」ダイエット、頑張りな「食」が成功の秘訣なのです。

01 eヘルシーカレンダー vol.40