

45日で15kg ダイエット!

台湾駐在員に贈る私のダイエット成功秘話



峰 崎山
MINE SAKIYAMA

45日で15KGダイエット！

油食の国(中華料理)台湾で私が発見した
45日で15KGダイエットの秘訣
ダイエット食不要！ 運動不要！
ちょっと食事への考え方を変えるだけで
始めた日から21日目から 毎日500グラムずつ
体重が減っていく究極のダイエット案内書。

峰 崎山

目次

【体験談】	06
【私のダイエット成功談】	07
【はじめに】	08
私のダイエット日記.....旅行社董事長 H氏	19
実践ダイエット	24
1：運動ではやせれない。	30
2：では肥満とはどのような状態をいうのか	32
3：なぜ肥満になるのか	34
4：肥満になった結果何が体の中で起こるか	36
5：やせる（ダイエット）にはどんな方法があるか。	40
6：やせる（ダイエット）の目標体重数値	44
7：ダイエットを始めてから効果が見えてくるまで	46
8：ダイエット実施後に体に現れた著しい効果	48
9：毎日ビタミンAからZまで飲む私の日常生活	50
10：ダイエットを助け肌を若々しくする運動方法	52
11：有酸素酵素 と 無酸素酵素の燃焼法	54
12：運動時間の最低 20 分以上の説には	56
13：早朝テニス バドミントン	58
14：食事の内容	59
15：私のストレッチ運動	61
16：ダイエット成功による効果（私個人の場合）	75
17：ダイエットに関する書物	80

18：睡眠時間は八時間以上、 毎晩十時前には熟睡に入る。	81
19：追加資料：おやつ、間食	83
ダイエット 実施 記録 表	84
参考文	87
追記：	88

【体験談】



ダイエット 効果で 私はこんなに スリムになりました。私の名前はドリス、南アフリカ・ヨハネスブルグ育ちの華僑です。

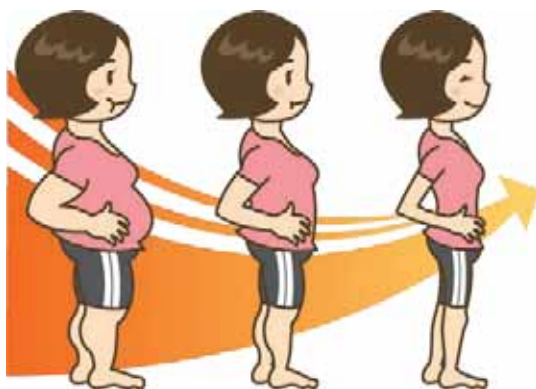
言葉は北京語、台湾語、日本語、韓国語が出来ます。

勉強した学科は台湾で建築・土木です。でも 今は台湾で日本人観光客相手のガイドをしています。皆さんにお目にかかれる機会をお待ちしております。

【私のダイエット成功談】



平成 19 年 3 月の私です。あなたがスリムなっても伴侶がこれだと！ ゲッソリしませんか！



【はじめに】

この本の書き下ろしから仕上げまでにすでに8年が経過してしまっただ。本一冊書き下ろすということは随分時間のかかることだと思ふ。とはいいいながらも、すでに5冊以上の本を出版はしてきているがそれにしても気乗りがする時としないときの落差が大きい。

そんな矢先に、電腦のMSN5月30日 毎日新聞掲載の部分にこんな記事が載っており一気に書き上げてみたいという気持が湧き出て来た。その内容とは「減量できないサラリーマンの実態浮き彫り」とのタイトルで、花王は30日、「現代サラリーマンの太りやすい生活行動」調査の結果を発表した。6割以上のサラリーマンが「早食い」、「不規則な食事時間」といった生活なから、自らの体質が「太りやすい」と分かっているにもかかわらず、生活習慣を変えられず、減量できない実態が浮き彫りになった。

調査は30～50代の首都圏の既婚サラリーマン323人の回答をまとめた。調査によると、全体の43パーセントが減量に挑戦したが、そのうち57パーセントが再び体重が増え、失敗しているという。「太りやすい」人の生活習慣が端的に表れるのは休日の過ごし方で、「休みぐらいは、ゆっくり過ごしたい」と「夜型」、日ごろの疲れから「家でごろごろ過ごしてしまう」という回答が半数を超えた。

減量「勝ち組」に共通なのは「エレベーターでなく階段を使う」、「目的地のひと駅前で降りて歩く」など、日ごろからのマメな運動。調査対象者総てに万歩計を装着し、一日の平均歩数を調べた結果、「勝ち組」の歩数が1万49歩なのに対

して「負け組」は 8546 歩にとどまった。同社は「両者の約 1500 歩の開きは、補講距離換算で 1 キロメートルにあたる。減量は食生活の改善など総合的な取り組みが必要だが、忙しい仕事の合間でも意識して体を動かすことが欠かせない」と話している。【熊谷泰】

私は、中華料理の本場 台湾に 30 年も住んで 朝から晩まで、否、夜中まで ラード油の固まりの中で生活をしてきた。今から八年前、この原稿を書き始めた頃の体重は、89 k g、身長 169 c m だった。それが、ある日、私が台湾時間朝 7 時 30 分（日本時間 8 時 30 分）から始まる N H K テレビ「女の大研究」を見ていて思い付いたダイエット方法が何とこんなに効果があるとは私自身ビックリしたのだ。そこで気がついたことは、**ダイエットとはこんなに簡単に出来るのか**ということである。

ここに載せた写真は、私自身である。同じ背広姿でもダイエットスタート前と後でこんなに差が出て来た。なんと 45 日いかない間に 15 キロの体重減に成功である。



一年後の私です。同じ服装でもこんなにスリムになった。
そしてこれが、平成 17 年 8 月の私である。



ここで、分かった事は、
ダイエット即運動すればいいとうことの嘘です。
先ず運動をすれば痩せるという
神話は嘘という事が分かった。
逆に運動をすれば太るという事である。

早い話が相撲取りは、早朝から稽古（運動）を始め昼近く
になって漸く食事、その後、昼寝、そして、またまた稽古の
生活で並みの人よりはるかに多い運動量を続けているが結果
は体重が増える方向にある。

ただ、ここで付け加えなければならないことは、
