

美容に健康に効果絶大^{ぜっだい}

ゼツダイエット

For your health and beauty

Version 2.1.1

食事制限も、運動も、
エクササイズも不要。
太りにくい体ができて
リバウンドもなし。
小顔などの美容効果と
アンチエイジング。
そして、体質のせいだと思
い込んでいた健康の悩
みもゼツダイエットで
すべて解決！



<はじめに>

皆さんはダイエットと聞けば、どのようなイメージを抱くでしょうか。本来ダイエットは、健康・美容・肥満防止のための一定の計画に従って調製する食事療法の事です(ウィキペディア)。ところが、先進国では肥満が蔓延しているために健康法というよりも瘦身目的のカロリー制限と考えられがちですし、とりわけ日本ではそのための運動療法も含めてしまう傾向があります。その結果、多くの日本人はダイエットには我慢と努力が必要なものと思い込んでいます。その上、お金もかかります。例えばジョギングなら大してお金がかからないだろうとウェアとシューズを買いに行ってみると、意外な出費となるものです。そのくせ、簡単でかっこいいはずのジョギングにのめり込めるかどうかは人それぞれですし、無事にしばらく続いたとしても、体重は期待したほど減らないばかりか、ウエストよりもバストの方が先に痩せてしまうものです。話題の炭水化物ダイエットは、手軽に始められストレスもなく短期間に体重が減る画期的なダイエット法ですが、炭水化物を使った数多くの魅力的な食べ物をあきらめなければなりませんし食費も跳ね上がります。さらに「恋しい炭水化物をちょっと一口」が招くりバウンドの速さに驚いた人も多いはずです。

その点、ゼツダイエットは食べ方を変えるだけというお手軽ダイエットなので、お金もかからず、ストレスもなく体重が適正化されるばかりではなく、美容や健康にも絶大な効果があります。その秘密は、昔の人は当たり前に行っていたけれど、今では当たり前ではなくなったことをするだけだからです。それがゼツダイエットなのです。

歯科医師：山下久明

<第1章 ゼツダイエットの基礎知識>

あなたの舌、普段どこにありますか？

多くの人は普段の舌の位置を把握していません。**人間は常に舌が上あごにくっついているのが正常**なのですが、そのことに気がついている人はまだまだ少ないからです。中には「そんな馬鹿な」と言わんばかりに端から信じない人もいますが、そういう人は健康や美容面で大損することは間違いありません。

医学は進歩しましたが……

現代人の多くは肥満をはじめとする文明病に、さいなまれています。腰痛・肩こりは日本の国民病とも言われ、さらに便秘・冷え性に悩まない女性を見つけることは、もはやそうそう簡単なことではありません。

テレビでは連日のように健康番組が放映されています。大学などの研究機関では遺伝子やiPS細胞といった最先端医療が研究されています。しかし、現代日本に腰痛や肩こりが蔓延(まんえん)している現状は何も変わっていません。むしろそういう症状を訴える人は年々増えつつあります。

なぜこんなことになってしまったのでしょうか。私たちは知らず知らずのうちに、文明や時代の変化に飲み込まれているからです。カエルを水から煮てゆくと、カエルは逃げ出そうとせずに、そのまま煮上がってしまうという話を聞いたことはありませんか。カエルと同様に、私たちは文明という鍋の中で知らず知らずのうちに茹で上がろうとしているのです。

ゆっくりだが人類の歴史からすれば短期間に変化した主食

平安時代の貴族は白米を食べていたらしいのですが、庶民はせいぜい玄米でしたし、むしろ稗(ひえ)や粟(あわ)といった雑穀が主体でした。そして稲作技術が進歩すると庶民も白米を口にする機会が増えたと言え、やはり贅沢品だったのです。

食糧の過剰供給が可能になると、とかく人類は戦争を始めた

がるものですが、戦国時代の兵士の要求は酒と白米でした。

時代が変わり、天下泰平の世になった江戸では全国に先駆けて白米が流行しました。その美味しさは「白米を腹一杯食べられれば、おかずはどうでもよい」とまで江戸っ子に言わしめたものです。しかし、玄米は白米よりも燃料の巻きがたくさん必要なため、白米の方が却って安く済むという江戸独自の経済的理由により、庶民までが白米を食べ始めたという事情もあったそうです。結局のところ、全国の人が広く白米を食べ始めたのは、明治時代からだと言われています。けれど、戦後しばらくまで「まかないメシ」には麦が混ぜられていることも少なくはなかったので、日本人が今のように本格的に白米を食べ始めたのはコメ余り現象になった1970年代のことなのです。

耳タコかもしれません……

「あー、あの話ね。噛みごたえが乏しい白米になって、現代人は昔の人より、食べ物を噛まなくなったという話でしょ。歯医者は歯磨きの話の次によくする話なので、もう耳タコだわ。」と思った人、鋭いです。けれど、文明を持つ以前の人類は食べ物をよく噛むことでなんとか生き残ってきた動物なのです。しかし、そのことを忘れてしまったために、私たちは文明の鍋の中で茹で上がろうとしているのです。ですから、いくら耳タコであろうとも、決しておろそかにしてはいけません。

室内で飼われているイヌやネコは人間が食べているものならなんでも食べようとします。彼らにとっての人間は、姿かたちは違っていても「大きなイヌかネコ」としか人間を見ていないからなのでしょう。だから人間の食べ物で、お腹の調子が悪くなるとか、最悪死んでしまうなんてことは考えないのです。

逆に野生の動物は同じものを食べ続けようとします。なぜなら、いつもの食べ物ならば安全であることが分かっていますし、腸内細菌もその食べ物に特化してしまっているからです。けれども、同じものしか食べないということは、食糧事情がその食料の出来高に振り回されてしまいますし、それを調達すること

ができるエリア外では生きられなくなってしまう。

その点、人類は多様な食物を食べて生き残ってきました。いつもの食べ物がなければ別の食べ物を探し、縄張りが身狭になれば新天地を求めて移動し、その先々で調達できる食べ物を口にして生き残ってきたのです。

それを可能にしたのが、ものをよく噛んで食べるという習性でした。消化に悪いものでも口の中で細かく粉碎することで、あるいは唾液の中の消化酵素を混ぜ合わせることで、多様なものを栄養にして命を繋いできたのです。そして、食べ物にバイ菌が付いていても、唾液の中には抗菌作用のある物質が含まれていて体を守ってくれます。今では食品が清潔になり、抗菌作用はあまり重要ではなくなってしまったかもしれませんが、日本人の二人に一人はガンになるとも言われている現代において、唾液の毒消し作用は食品の発ガン物質を中和するものとして見直されています。さらに、唾液に含まれる「パロチン」は成長ホルモンの一種で、体の中で若々しさを保つ働きをしているという話を聞けば、もう耳タコだとも言ってもらえませんかよね。

よく噛むだけの健康法

ゼツダイエットの効能の半分は、ものをよく噛んで食べることによるものですが、それだけで過体重が解消され、便通も良くなることはホーレス・フレッチャー氏(1849-1919)が自らの体験を元に綴った『Fletcherism』(1913年)という本に書かれています。この本は1940年に『完全咀嚼法』という題名で邦訳さ

齋藤滋著『よく噛んで食べる 忘れられた究極の健康法』より

	咀嚼回数(回)	食事時間(分)
弥生時代	3,990	51
平安時代	1,366	31
鎌倉時代	2,654	29
江戸時代(初期)	1,465	22
江戸時代(後期)	1,012	15
戦前(昭和初期)	1,420	22
現代	620	11

れ、日本でも大ブームが巻き起こりました。けれど翌1941年12月の真珠湾攻撃でそのブームも途絶えてしまいます。

フレッチャーさんの健康法は、食べ物をドロドロになるまで噛むだけです。しかし、そのおかげで彼の体重は5ヶ月間で100Kgから71Kgに減り、ウエストは150cmから90cmになりました。さらに健康を取り戻したばかりか、運動不足であった40代の彼は若者以上の持久力を得たそうです。

そして2012年には、こくらクリニックの渡辺信幸先生が『噛むだけダイエット』という本を出版しました。『**食事の際、30回噛んでから飲み込む**』そして『**毎日体重計に乗る**』という2つのことをするだけで痩せるそうです。

さて、先ほどのフレッチャーさんの身長は171cmですから、BMIに変換すると24です。確かに正常範囲(日本：18.5-25)ではありますが、痩身法としては不満だと思う人もいるでしょう。そこで生きてくるのが『毎日体重計に乗る』ということなのです。これに加えて私とフレッチャーさんからのさらなるアドバイスは、惰性で食べずに**本当にお腹が空いてから食事をする**ことです。

噛むだけで何故痩せるのか

人が太る原因としてよく知られているのが「早食い」です。人間には食欲をコントロールする「摂食中枢」と「満腹中枢」があるのですが、この満腹中枢は食事を始めて20分以内は働かないので満腹感を得ることができません。そのため、早食いする人は目の前にあればあるだけ、あるいはお腹がはち切れんばかりになるまで短時間のうちに食べ尽くそうとします。そんな

なぜ「ひとくち30回」なのか

ちなみに「ひとくち30回」とよく言われる理由は、イギリスのウィリアム・グラッドストン(1809-1898)首相が『歯は32本あるから』と言ったことに由来しています。つまり、科学的というよりは、彼の政治家としての心得のようなものから生まれた話なのですから、最低でも30回は噛みましょうというぐらいに考えておいたほうが良いでしょう。

ことをしていれば、太って当たり前ですし、血糖値の調整が追いつかず糖尿病を発症しても不思議はありません。

その点、フレッチャーさんのように食べ物がドロドロになるまで噛む習慣をつければ、20分以内に食事が終わってしまうこともなくなりますし、噛むこと自体も満腹中枢を刺激しますので満腹感が得られやすくなります。また、よく噛むこと自体が疲労感を伴いますので無駄に食べようとは思わなくなり、その上、噛むために動かす筋肉が意外にカロリーを消費してくれるのです。

塩味は唾液に溶かした方が強く感じるものなので、よく噛む習慣が身につけば薄味が好みになり、むしろ噛めば噛むほど味が出る食べ物を求めるようになります。甘いものも少しずつよく噛んでいるうちに少量で満足するようになります。結局、食べたい物が自然に健康志向になります。このため、噛むダイエットでは食べ物の質や量をあえて制限する必要はないのです。

噛む健康法の欠点

お金もストレスもかからない噛む健康法ですが、従来の噛む健康法には致命的欠陥があったのです。

「ご飯は噛めば噛むほど甘くなる」ということは、小学校の理科の授業でも習ったはずですが「今日のご飯は贅沢なお米で炊いたから、よく味わって食べてね」とお母さんから言われたとしても、あなたはそのお米の価値がわかるまで味わっていられますか。大多数の人は、いくら努力したつもりでもいつも通り米の甘みを感じないうちに口の中から消えて無くなってしまっていることでしょう。つまり、そうは言ってもなかなか実行できないのが噛む健康法なのです。その欠点を克服し、単なるダイエットにとどまらないのがゼツダイエットなのです。

早食いは4.4倍も肥満リスクを高める

岡山大学が3年間に渡って学生を追跡調査したところ、早食いは4.4倍も肥満リスクを高めることがわかりました。「油っこいものを好んで食べること」や「満腹まで食べること」などの他の生活習慣よりも、肥満は早食いとの関係が強かったそうです。

<第2章 ゼツダイエットのやり方>

ゼツダイエットとはなにか

ゼツダイエットのやり方は簡単です。舌を上あごにくっつけたまま、最初から最後まで食事をするだけです。

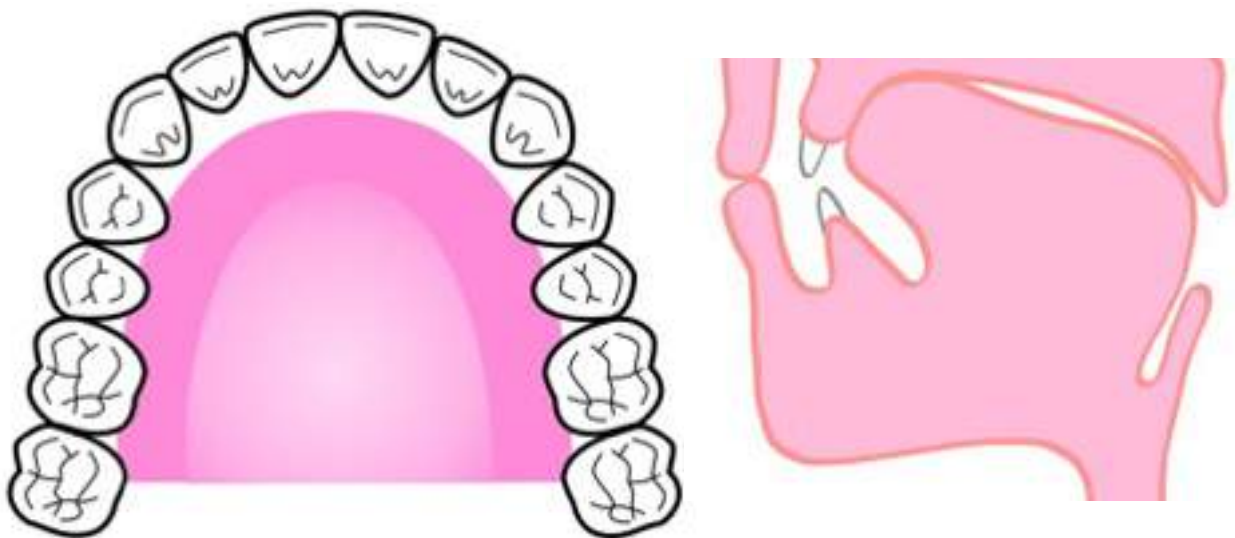
「それだけ？」と、思うかもしれませんが、それができていないと、ろくに嚙まずについつい丸飲みしてしまう羽目になってしまうのです。舌には、直接ものを喉へ通さないという役割もあり、とりわけ舌を上あごにくっつけたまま食事をする、舌と上あごの隙間を通り抜ける大きさになるまで、否応なく嚙むことになります。だから、ホーレス・フレッチャーさんや渡辺信幸先生が言うところの嚙むだけのダイエットが自ずとできるようになるのです。

正しい舌の位置

普段の舌には「正しい位置」と「使い方」というものがあります。こうしたことは歯並びの研究から分かってきたのです。また歯並びの良い人は、健康や美容面だけではなく姿勢も良いことが知られています。こうした事実を踏まえて考え出したのがゼツダイエットなのです。

そこでまずは舌の正しい位置と使いかたを覚えてください。

- 舌がいつもあるべき場所は、一言で言って上あごのくぼみ



の中です。

- 前後的位置は、前歯の少し後ろ。前歯に触れない程度のところと覚えておいてください。一度前歯の裏に舌をくっつけてから、少し戻せば良いでしょう。また、歯並びが悪い場合は一部の前歯と接触しても構いません。（学術的には切歯乳頭の位置であると言われてはいます。）
- 歯の横っ腹(側方)は、上の奥歯を左右に広げるようにして、奥歯の根元にくっつけます。
- 舌には上あごを持ち上げるかのように力を込めてください。ただし、舌の中央部分だけは力を抜いておいてください。

こんな場合は

- 舌が上あごに届かない。
☞ 最初はベロの先だけでも、上あごのどこでも良いから届くところへくっつけましょう。時間がかかるかもしれませんが、徐々にうまくいきます。
- 上あごの中に舌が収まりきれない。また、そのため舌を噛んでしまう。
☞ しっかり上の歯並びの中へ押し込んでからゼツダイエットをやってみてください。それもできないのであれば、舌の一部だけでも上あごにくっつけておきましょう。そのうちに舌がシェイプアップされて、うまく歯並びの中へ収まるようになります。

補足

1. まず食べ物を少量口に入れるのですが、まさにお嬢さま箸で少しだけにしておかないと、噛むことが厄介になります。舌は食べ物を口に入れる段階から上あごにくっついておきます。
2. 舌を使って食べ物を口の中で動かす人がいますが、舌は上あごにくっつけたままにして食べ物を動かす必要はありません。右利きならば右前に食べ物が入りますし、噛みちぎる必要があるものは前歯から食べ物が入りますが、

そのままの位置で嚙んでいてください。すると舌の下から出てくる大量の唾液が、自然に食べ物を広げていってくれます。

3. 「口の中のものを舌を使って飲み込まずにずっと嚙んでいてやるぞ！」という身持ちで舌は上あごにしっかりつけてください。それでも唾液に溶けるまで嚙み切られたものは、口の中からなくなっていきます。
4. 飲み物で食べ物を喉へ流し込んではいけません。日本の食卓ではお茶は食事が終わってから出すものとされてきたのも、そのためだったのかもしれませんが。

舌の機能

舌は食べることと言葉を発することに役立つということは誰でも知っていますが、舌には頭を支えるというか、頭の揺れを止める機能もあります。これは私が世界で初めて気がついた機能です。柔軟な首の骨の上に乗っている頭は物理学的に考えると、不二家のペコちゃん人形のように、頭がフラフラして当然なのです。すると脳が揺さぶられて、乗り物酔いのような状態になります。これが原因不明の偏頭痛です。次章の体験談の中でゼツダイエットで偏頭痛が治った人の話が出てくるのはこのためです。また原因不明のめまいも同様です。けれど多くの方は頭の揺れを止めるために、首や肩に力を込めてしまいます。当然そんなことを続けていけば首こり、肩こりの原因になります。そういう人はいつも舌が上あごをしっかりと押しているか考えてみてください。

頭の揺れを止める舌の機能については、まだ広まっていません。常識はずれで信じられない、人の頭がゆらゆら揺れているのを見たことはない、有名医学部の教授の言葉しか信じない……など、いろいろな意見があるからでしょう。でもこの状況は地動説も同じでした。最初は誰も信じませんでした。惑星も含めた星の位置を正確に予想できる地動説を持ちいると、安全な船の運航ができるようになったのです。人々がそれを目の当たりにすれば、いくら偉い教授が反対してもその勢いは止まらなかったのです。

舌を上あごに押し付けることで、偏頭痛や肩こりが治ることを信じるも信じないのも、あなたの自由ですが、常識はずれの地動説を信じた人が、貿易でいち早く富を得ることができたのです。

＜第3章 ゼツダイエット体験談＞

ゼツダイエットであなたがどう変わっていくのかを、その体験者の声からお答えしましょう。

Kさん（30代OL）

Kさんは熱心にゼツダイエットに取り組んでくれた一人です。実はKさん、最初はゼツダイエットが全くできませんでした。そこで、Kさんに舌を刺激する装置を作って差し上げました。これは歯にかぶせる小さなマウスピースなのですが、やはり慣れるまでうまくしゃべれません。そのため、その装置をはめて会社に行くと、その声を聞いて同僚から「どうしたの、歯の矯正でもしているの」と聞かれましたが、それにもめげずに仕事中にも装置をはめ続け、なんと電話対応もしていたそうです。そうした努力が実り、1ヶ月以下という短期間のうちに無事ゼツダイエットができるようになったそうです。

Kさんはそこまでは話してくれました。けれど、それ以上のことは、ただ嬉しそうに微笑むだけです。まあ、女性には口にしたくない秘密の悩みもあるものだと思います。

理想的な便通

1. いきまなくてもスルリと出る。
2. 匂いがほとんどしない。
3. キレが良い(トイレットペーパー不要)。

ゼツダイエットを始めた人なら2,3週間で便通が改善します。そればかりか腸内細菌次第では上記のような理想的な便通になります。私自身も便秘や下痢がなくなり、便通を安定しました。

けれど、一方でゼツダイエットを続けるうちに食事の量が徐々に減ってくるために、毎日便通がないということも起こります。でも心配はいりません。イチジク製薬(株)のウェブサイトには『便秘とは、排泄（はいせつ）の回数が少ないこと、また、排泄物がお腹の中に滞っていることです。しかし、毎日、便通があったとしても、苦痛、残便感があると便秘といえます。その逆に、毎日、便通がないとしても、苦痛と感じなければ便秘とはいえません。』（2015年）と記載されています。あなたもゼツダイエットで理想的な便通に挑戦してみましょう。

Sさん（50代主婦）

Sさんは、疲れやすい体質を克服するために、いろいろな健康本を読んで研究していたそうです。その中に私の本（『背すじは伸ばすな！』）もあったのが縁で健康相談にお見えになって以来のおつきあいです。ですから、舌は上あごにくっつけておくものだということを、ゼツダイエットを始める前からよく理解されてみえました。しかし、そうとはいえ、その効果も驚くほど早くから現れました。なんとゼツダイエットを始めた1ヶ月後にはやってくるなり「小顔になりました」というではありませんか。もちろん舌の力を養うゼツダイエットをしていれば、小顔化することは、すでに分かっていたましたが、普通は半年から1年かかるものなので、いくらなんでも1ヶ月で小顔になる訳がないと思いながら、ふと見れば明らかに顔が変わり小顔になっていたのです。お友達もこぞって「あら、顔が変わったわね」と言ってくれるそうです。

他にもSさんが買い物をしていると、馴染みの店員さんが肩越しに「Sさん痩せましたね」と声をかけられたそうです。ゼツダイエットはウエストから痩せるのが特徴ですから、後ろ姿の変化が著しいのです。でも実際の体重は聞いていません。そもそもSさんは元々細めの方でしたからそれを控えたのです。

また健康法に詳しいSさんは、すでに口呼吸の弊害をご存知

小さな骨が寄り集まってできた頭蓋

ヒトの頭の骨は小さな骨が寄り集まり、それらが縫合線という軟組織によってつなぎ合わされています。なぜこうした構造になっているかというと、赤ちゃんが生まれる時に、頭の骨を縫合線の部分で折りたたみ、頭を細く縮めて狭い産道を通すためです。それほど、ヒトの赤ちゃんはお母さんのお腹の中にいるうちから頭を極端に大きくしてしまうのです。

この縫合線は生まれてから徐々に消えてなくなり頭の骨が一体化してくると言われていますが、実際には老年期に入るまでは縫合線は完全に無くならないようです。



でしたので、唇を閉じる訓練はしていました。ですから『もう口呼吸なんて……』と考えていたそうですが、ゼツダイエットで舌が上あごにしっかりくっついてくると、今までとは比べ物にならないほど口呼吸が止まったと言います。とりわけ、舌が一晩中くっつくようになり、夜間の口呼吸が完全に止まりました。なぜならSさん、『夜中にふと目が覚めた時、舌が上あごにくっついていてると幸せなの』とおっしゃっていたからです。『ふと目が覚めても……』ということは、一晩中舌が上あごにくっついていてということの意味します。『……幸せなの』というのは少々大げさかもしれませんが、すべての哺乳動物は母親のおっぱいを吸った時に生まれて初めて幸福を感じるものです。

大人顔になる

頭は小さな骨が集まってできていますが、顔のど真ん中にあるのが、上顎骨です。

上顎骨は鼻の付け根から始まり、眼窩（眼が入っているくぼみ）の一部を通り、頬骨の前方部分を覆います。そしてその下は上あごそのものです。また、他の頭の骨とは縫合線でつながっています。さて、上あごに舌をくっつけていると、その影響で上顎骨は縫合線を境に前にずれてきます。すると……



- ✿ 顔の中央部がせり出すので、平面的で間延びしたお子様顔から、立体感のある大人の顔になります。
- ✿ 平面的な顔に比べて立体感のある顔は小さく見えます。
- ✿ 舌に近い鼻翼の部分が一番大きく出てきます。すると……
 - ・鼻が高くなります。
 - ・ほうれい線は鼻翼から始まりますので、そこがせり上がればほうれい線全体が浅くなります。
- ✿ 目尻が引き伸ばされ、トロンとしていた目つきがしっかりします。

上記のようなことは、生まれながらに決まっていいて自分の力だけではどうしようもないと多くの方が思い込んでいますが、実は舌使い方次第で後天的に決まるものだったのです。もちろん、舌の正しい使い方は子供のうちから発揮されるべきですが、Sさんのように中高年になっても顔は変わるものです。頑張りましょう。

もしその記憶が少しでも残っていたとすれば、これは決して大げさな表現ではありません。私もゼツダイエットを始めてから寝しなに舌がしっかり上あごにくっつくようになりました。すると安心して眠りに落ちることができるようになったのです。

そして、何よりもSさんの長年の悩みであった倦怠感をいつの間にか感じなくなっていることの方が、より大きな収穫だったようです。

Nさん（40代主婦）

Nさんはバレエやスイミングスクールに通っているような人ですから、良いプロポーションの持ち主です。けれど強いて言えば下半身のたるみが気になっていました。そこでゼツダイエットに加えて、顔をやや持ち上げながら下腹部に力を込めて立つこと、そして、歩くときの引き足は骨盤ごと大きく後ろへ引くことを指導したところ、若い頃のジーンズを履けるようになったそうです。いわゆる「下半身デブ」に悩む女性が多いものですが、それは兵隊さんのように背すじを伸ばして歩く方法が正しいと信じ込んでいる人に起こりやすいのです。大根足を作る「兵隊さん歩き」を「下半身デブ撃退歩き」に変えるには、ま

舌の力で文明を築いた

われわれ現生人類(ホモ・サピエンス)はひたいの裏にある前頭葉と呼ばれる脳の部分を発達させました。そのおかげで、長期記憶や計画性といった人間固有の能力が発達して文明を築くことができたと言われています。ところが、前頭葉を発達させれば頭のバランスが前方へずれてしまい姿勢が悪くなってしまいます。この問題をわれわれの祖先は、舌を上あごに強く押しつけることで克服しました。彼らは狩りの合図として使っていた「舌打ち」を言語（吸着音言語・click language）にまで取り入れ、上あごに舌を押し付ける力を恐ろしく強くしたのです。このおかげで前頭葉を発達させながら直立姿勢を保つことに成功したのです。

しかし、文明は舌打ちを下品なものとして忌み嫌ったばかりではなく、舌打ち言語をごく限られた地域に封じ込めてしまいました。さらに文明は人類の舌の力を弱めるためにファーストフードのような噛み応えのない食べ物を作り出して人間に復讐しようとしているに違いありません。

ず舌の力を養うゼツダイエットが必要です。この点については後ほどお教えしましょう。

Hさん（40代主婦）

Hさんにゼツダイエットをお願いしたところ、なんと一ヶ月後には長年の持病だった「原因不明の偏頭痛」が治ってしまいました。ではなぜ偏頭痛がゼツダイエットで治ってしまったのかというと、そもそも偏頭痛の原因は、脳が揺さぶられて乗り物酔いのような状態になってしまうからなのです。その点、ゼツダイエットをすれば舌の力が上がり、頭を舌が支え安定させてくれるので、偏頭痛を起こさなくなるのです。

さて、Hさんの話に戻りますが、Hさんは会社の家族検診で、メタボの項目が「要指導」判定がされていたために毎年健康指導を受けなければならなかったそうです。しかし、ゼツダイエットを始めた翌年からメタボ指導を受ける必要がなくなったそうです。

Yさん（40代主婦）

Yさんはひどい冷え性で、冬になると家の中でも靴下を4枚重ね履きをしていたそうですが、「なぜか今年は靴下なしで過ごす日もありました」とのことです。女性は筋肉量に劣るので冷え性を起こしやすいのですが、その体温を作る中心となる筋肉は腹筋なのです。ゼツダイエットをすれば肩から力が抜けて頭蓋の重心が背骨の中を通るようになり背骨が安定するので、お腹にしっかり力を込められるようになります。逆に言えば、背すじを伸ばしている人ほど力の入り具合が、お腹から背骨に偏ってしまいますので、お腹から力が抜け、体温が十分に作れなくなってしまうのです。

哺乳類はなぜ恒温動物になれたのか

哺乳類は、爬虫類と違ってお腹の肋骨がありません。このおかげで胎生することができるようになったのですが、一方で姿勢の維持が困難になったのです。そこで腹筋をお腹の肋骨代わりに使い始めました。それがきっかけで体温を獲得し、寒くなると活動できなくなる爬虫類の隙をついて生き延びてきたのです。

またゼツダイエットで肩こりも随分良くなったそうです。

Bさん（40代主婦）

Bさんに様子をお伺いしたところ、『尿漏れがなくなりました』とおっしゃいました。上品なBさんの突然の言葉に驚きましたが、そういえば私も切れが良くなった事に気づきました。下腹部に力を込められるようになるれば、腹腔の圧力が高まり、骨盤底筋群が鍛えられ尿を止める力が上がるからです。

さらに私は逆流性食道炎も治りました。その理由は腹腔の圧力で横隔膜が鍛えられ、本来の役割を果たして胃酸の逆流を止めてくれるようになったからです。

Mさん（60代会社役員、社会活動家）

Mさんはゼツダイエットの効果をたったの一週間で実感された人です。立場上Mさんは人前で話す機会が多いので、「ゼツダイエットを始めたら滑舌が良くなったし、アゴ周りもすっきりした」と大変感謝されました。

Mさんがなぜこれほど早く効果が出たかという、日頃から舌を動かすことを心がけていたのが幸いしたようです。

炭水化物ダイエット

コメや小麦などの炭水化物は農業技術の発達とともに大量に生産され始め、そのおかげで人類は爆発的に人口を増やす結果となりました。ところが、長年お世話になった炭水化物を否定する動きが出てきました。『炭水化物は人類を滅ぼす』（夏井睦著）に始まった炭水化物ダイエットは短期間に痩せると大評判になりました。また『噛むだけダイエット』の渡辺先生が提唱していたMEC食（肉・卵・チーズ）にも注目が注がれています。ちょっと前なら、炭水化物をろくに食べずにタンパク質を食べ過ぎると、コレステロールが貯まって体に良くないと言われていたものですが、実際に血液検査をしながら実験しても一時的にコレステロールが上昇しても、再び下がってくるため問題はないそうです。さらに宗田先生が『ケトン体が人類を救う』という本を世に問うて、何かと栄養がとやかく言われる妊産婦にも炭水化物不要論を持ち込みました。しかし、炭水化物ダイエットもケトン体ダイエットも間違ったやり方をすると、危険ですから注意してください。

<第4章 ゼツダイエットへのトレーニング>

全くゼツダイエットができない人もいる

ゼツダイエットはもともと舌を挙げておくことの素晴らしさを広く知っていただくために考え出した舌のトレーニング法です。それまでにも私はいろいろな方法を考え出してきましたが、これだけは特別だったのです。なぜなら自ら実践してみると、まずお腹の調子が変わり、食べる量が変わり、そして体質まで変わりました。このため、どう考えてもこれが人間として正しい食事法だと確信するに至ったのです。今ではたとえ人から「やめろ」と言われたとしても、現在の快適な便通を捨てることになると思うと、とてもやめる気にはなれないのです。

その体験を踏まえて、できる限り多くの人にゼツダイエットを勧めたのですが、ゼツダイエットをできない人が予想外に多かったのには驚きました。中には「こんな奇妙な食事法なんて、できなくて当たり前だわ」という人すらいました。どうも、少しでも舌が上あごにくっついていた人はゼツダイエットを始められたのですが、そうではない人にとっては橋にも棒にもかからなかったということのようです。本当はそういう人にこそやってもらいたいと思っていたのですが、逆にかえって舌を正しく使おうとは思わないようになったかもしれません。これでは正しい舌の使い方の啓蒙どころか、妨げになってしまいます。

ゼツダイエットのための基礎トレーニング

ゼツダイエットがもたらす健康・美容・アンチエイジングに対しての効果は絶大ですから、私はゼツダイエットこそが人間本来の食事法だと確信しています。そんなわけで、うまくいかないからと、簡単にゼツダイエットを諦めて欲しくはないのです。そこでゼツダイエットを始めるためのトレーニングをご紹介します。

近年有名になったのが「あいうべ体操」です。あいうべ体操は、みらいクリニックの今井一彰先生が考案した口呼吸に効果

的な体操です。多くの人が唇を閉じさえすれば口呼吸が止まると思っているので、あいうべ体操は単なる唇の体操であると思われています。けれど、口呼吸は舌が上あごにくっついていないと完全には止まらないのです。なぜなら唇は微笑む時、何かに集中した時に無意識に開きやすいという特性があるからです。ですから口呼吸は唇と舌の両方を鍛えないといけないのですが、幸いにして、唇と舌は生理的に繋がっている所以唇を動かせば舌の体操にもなります。つまりあいうべ体操は舌の体操でもあるのです。

鼻ですべき呼吸を口でしてしまう口呼吸には多くの弊害がありますが、口呼吸の厄介なところは、自分では非常に気が付きにくいことです。人ごみに入った時、狭いエレベーターに乗り込んだ時、無意識に口呼吸を始めてしまう人は決して少なくはありません。確実に口呼吸していないと言い切れるのは、舌がいつもしっかり上あごにくっついている人だけです。ゼツダイエットはそうした口呼吸をさせない舌を養い、口呼吸を根絶するためのものでもあります。

あいうべ体操

「あ～」と言いながら**舌を下**げます。

「い～」と言いながら**舌を横に広**げながら持ち上げます。

「う～」と言いながら**舌を細く**とんがらせます。

「べー」と言いながら**舌をまっすぐ前**に出します。

舌圧計

2011年、舌が上あごを押し付ける力を計る機械が売り出されました。なぜ舌の力を計る必要があるかというと、肺炎の予防のためです。「肺炎なんか薬で簡単に治る」と思いがちですが、2012年には日本人の死因のなんと第3位だったのです(厚生労働省)。そのほとんどが70歳以上の老人による誤嚥（間違って飲食物が肺に入ってしまうこと）とはいえ、今や決して無視できない死因となり、年々増加していく傾向があります。けれど、誤嚥を起こしやすい人は舌の力が弱いことがわかってきたので舌圧計が注目されているのです。そうしてみると、舌の力が弱く、ゼツダイエットができない人は肺炎で人生が終わってしまうかもしれません。

これらを約1秒ずつ10回続けて行ったとしても、あいうべ体操1セットが1分以内に終わってしまうことになります。これを1日3セット行います。これなら幼いお子さんたちにもできます。ある幼稚園であいうべ体操を取り入れてみたところ、風邪で休む園児がいなくなったそうです。

なお、さとう式リンパケアの佐藤青児先生はこれを基にした「あによべ体操」を提案しています。これは歯科矯正理論を取り入れたもので、口周りの筋肉を整え、笑顔の体操にもなりますのであいうべ体操と一緒に覚えておいてください。

他には女性週刊誌などでも話題になった「ベロ回し体操」もあります。そして、舌打ちの練習も舌に刺激を与えます。そもそも人間が文明を築けたのも舌打ちのおかげなのです。またガムを舌でこねるトレーニング法も有名です。

舌を元気にする器具

舌のトレーニングはタダできる点が良いのですが、形がないので忘れ去りやすいという欠点もあります。その一方で器具を使う方法もあります。器具を目につくところに置いておけば、「せっかく買ったのだから」と忘れずに続けられる可能性があります。

そうした器具の多くがマウスピース系のものです。マウスピースには、汎用型のものと個人向けのものがあります。歯科医院で型取りをして作ってもらう個人向けの方が快適ですが、舌のことをよく知っている歯科医院でなければなりませんし、何と言っても料金が高くなってしまいます。その点、汎用品は安価

□呼吸を直せば花粉も怖くない

鼻で息をすれば、さすがにPM2.5や自動車の排気ガスは無理としてもホコリから花粉に至るまで鼻でろ過することができます。ですから本来人間は花粉症にならないはずですが、□呼吸をしていると、そのまま花粉が体の中に入り花粉症になってしまいます。花粉を吸わないためにマスクを使う人がいますが、マスクをすると却って息苦しくなり、□呼吸を始めてしまう人もいます。



なのですが、口に合わなければ快適ではありません。お湯で調整するものはその中間と言えます。とはいえ、マウスピースは取り外しの手間がかかりますので、突然の来客や電話に対応しづらいという欠点があり、ましてやマウスピースをはめて外出というのは事実上不可能です。

そこでお勧めしたいしたいのが、私が考案した「くちふうせん」です。口金付きのふうせんをくわえ、少し息を吸って口の中で膨張させたふうせんを舌でもてあそぶだけです。舌トレ器具の中には、舌を強く運動させようとする器具が多いのですが、「くちふうせん」の場合は特別力を出す必要はありません。それでも舌の力は養われますし、唇もすばめているだけでその形が整ってきます。(amazonでも販売中)

お子様のポカン口と口呼吸

近年ポカンと口を開けたままの子どもが増えています。お母さんにそれを注意すると「うちの子はアデノイド（扁桃肥大）で鼻が詰まっているから仕方なく口で呼吸しているのです。アデノイドが治れば口は閉じるようになります。」と言われることがあります。しかし、扁桃肥大は口呼吸によって起こるので、まずは口呼吸を是正しなければ治りません。それに鼻呼吸よりも口呼吸の方が楽ですから、そのまま口呼吸が定着してしまいかねないのです。風邪をひいて鼻が詰まるとボーとしますが、その子どもは一生ボーとした人生を送る羽目になるかもしれません。また口呼吸は気管支を干からびさせ、気管支喘息の原因にもなりえます。気管支喘息とセットで発症することもあるアトピーの原因もやはり口呼吸が関係しています。口呼吸をすると肺の中の酸素と二酸化炭素のバランスが悪くなって皮膚に十分な酸素が行きわたらなくなるからです。そしてアトピーばかりではなく、皮膚コンディションの低下は、体臭やワキガ、あるいはかかとの角質などの問題を起こします。

<第5章 より痩せるために>

ゼツダイエットに加えて

ゼツダイエットだけでも標準体重になれますが、もっと痩せたい人は、以下のことを実行してください。

1. まめに体重を測る
2. 情性で食事をとらない（必ず空腹を感じてから）
3. 下腹部に力を込める
4. 歩くことを心がける

体重を測る

まめに体重を測ることは必須です。もし、昨日に比べて体重が増えていたとしたら、昨日の食生活を思い出せば思い当たることが出てくるかもしれません。体重を測ることで太る原因を探ることができます。

情性で食事をとらない（必ず空腹を感じてから）

12時だから昼飯を食べるような、情性で食事をするのをできればやめてください。お腹がグーと鳴って、もう我慢できないと思ってから食事をすべきです。そうすると無駄に食べることがなくなりますし、空腹になると野生の勘が働いて自分の体が今何を欲しているかがわかるようになります。日頃から良く噛んで食べていれば自分の勘を信じて構いません。もしその時、ダイエットには良くない食べ物を食べたくなっても素直に従いましょう。あなたの脳は栄養のバランスを取ろうとしてい

□呼吸と食物アレルギーが急増している

西原克成先生は日本はおしゃぶりを取り上げる時期、そして離乳を開始する時期が早すぎるのが、□呼吸者と食物アレルギーの激増の原因だとしています。「西原式育児法」で検索すると賛否両論が出てきますが、その理屈は間違っていないし日本の現状を考えれば、非常識だからと一概にトンデモ論と決めつけるのもどうかと思います。

るのです。

ただし、社会生活をしていると、定時外の食事はなかなかできるものではありませんので、できるだけということをお願いします。

下腹部に力を込める

『腹だけ痩せる技術』という大ベストセラーを書いたのは植森美緒さんです。彼女は高校受験の時ちょっと太ってしまったのをきっかけにダイエット人生を始めます。けれど、その時に太ったと言っても、BMIに換算すると20.7です。むしろ痩せる必要はこれっぽっちもなかったのですが、「太ってしまった」というティーンエイジャーにありがちな思い込みをしてしまった彼女は、マスコミで取り上げられたダイエット法を片っ端から試し、挙げ句の果てには通販のダイエット商品にまで手を出してしまったのです。しかし、どれも効果がないどころか却って体重が増えてしまったこともあったそうです。

やがて彼女は無事社会人になったのですが、痩せたい一心で、体を動かすことがとりわけ好きというわけでもないのに、会社を辞めてスポーツトレーナーに転職してしまうのです。そして、「カロリー制限」「筋トレ」「有酸素運動」というダイエットの基本を、忠実に守ったのでした。しかし、それで痩せたのはたったの1〜2キロでした。どこが間違っていたのでしょうか。

まず「カロリー制限」ですが、それについて『ヒトはなぜ太るのか？』（ゲーリー・トーベス著）という本には興味深い話が書かれていました。

米国国立衛生研究所（NIH：National Institutes of Health）が1990年代初期に行った「女性の健康構想（Women's Health Initiative：WHI）」の一環としてダイエットに関するリサーチが行われました。2万人に繊維質が多く脂肪の少ない健康食を食べるように指示した上、定期的なカウンセリングも行い、健康的な食事が続くようにしむけたそうです。その結果一日平均360kcalの摂取カロリーを減らすことに成功しました。

1ポンド（約0.5kg）の脂肪はおおよそ3,500kcalに相当するので、一日360kcalでも減らせれば年間で36ポンド（約16kg）の体重減少が期待できることになります。ただし、体重が軽くなれば日常生活で消費されるカロリーも減るので、その分を補正したとしても、一年で22ポンド（約10kg）の体重減少を期待できたのです。けれど、それを8年間も続けたにも関わらずその結果は、たったの平均2ポンド（約1kg）の体重減少に過ぎませんでした。その上、ウエストはむしろ増加してしまいました。体重が減ったのにウエストが増加したのは、筋肉が減って脂肪が増えたためと考えられます。

なぜこんなことが起こったかというと、人間の持つホメオスタシス（恒常性）が原因です。ホメオスタシスというのは体内環境を一定の状態に保ちつづけようとする働きのことです。つまり、食べ物が減っても体重を維持しようと、少なくなった食べ物から最大限のカロリーを体が引き出したのでしょう。動物は腸の長さを調整して、そういう芸当ができることが証明されているそうです（『人間と動物の病気を一緒にみる』バーバラ・N・ホロウィッツ、キャスリン・バウアーズ著）。しかし人間にそうした能力があることはまだ証明されていません。けれど、たぶん私たちもそんな能力を持っているのでしょう。食物が減ったら腸の吸収効率を上げてやせないようにし、今後さらに食物が減ることに備えて、できるだけカロリーを脂肪に変えて蓄えて行ったのです。つまり短期的にはともかく、長期にわたるカロリー制限の成果はほとんど上がりません。

「筋トレ」はどうでしょう。やり方次第です。やみくもに激しい筋トレをしてしまうと、筋肉が増える分だけ、体重は落ちないことになります。スポーツトレーナーは筋肉を鍛えることが大好きですから、おそらくこれが原因だったのでしょう。

「有酸素運動」だけはいつでも有効です。けれど無駄に筋肉を増やして体重を増加させないためには、極端に言えば太極拳のようなゆっくりしたものの方が望ましいのです。他にはヨガとかピラティスを検討すべきだったのでしょう。しかし、いざ運

動を始めるとなると、どうしても速くて激しいものの方へ目がいってしまうのです。素人なら仕方ないとしても、街のスポーツトレーナーばかりではなく、有名大学のスポーツ学部の教授でさえ、そうした間違いをする傾向がありますので、植森美緒さんもそんな間違いをしていなかったとは言い切れません。

そこで植森美緒さんはどうしたかという、お腹に力を込めるドローインダイエット（ドローイングダイエット）を考え出します。ドローインダイエットのやり方は次の通りです。

- ・ 腹式呼吸をする
- ・ 息を吐いてお腹が凹んだ状態で30秒キープする
- ・ 30秒キープの時間に一緒に肛門も引き締める

このドローインダイエットで無事に痩せることができたばかりか、本も売れて大成功したのです。

けれども、私の言う「下腹部に力を込める」というのはドローインダイエットに似ていますが、私の提案はちょっと違います。まず常に下腹部（へその下）に力を込め続けるのです。そして常に腹式呼吸をします。けれど肛門に力を込めたり背すじを伸ばす必要はありません。

痩せる立ち方

歩き方に先立ち、まずは立ち方を説明しておきましょう。

「立つ・歩くなんて誰にでもできるじゃない」と思うかもしれませんが、ところがほとんどの日本人のそれは間違っているのです。とりわけ近年は姿勢が良くない若者が増えています。ネットを見ると『姿勢が悪いので、背すじを伸ばすことを心がけているのですが、体が痛くなって3分ともちません。どうしたら良いのでしょうか？』という相談が目立ちます。それに対しては『背すじを伸ばせるように体を鍛えなさい』というのが定番の答えです。この両者のやりとりを見て思うのは、両者ともに「背すじを伸ばして立つことが正しい」と思い込んでいるという点です。

「えっ！間違っているの？」と思うかもしれませんが、そもそ

も「背すじを伸ばして立つ」というのは明治政府が押し付けた立ち方なのです。明治政府は近代軍隊を作ること急務としたために、子どもたちに軍事教育を押し付けたのです。また10歳以下の子どもに何度も同じことを教え込むと洗脳されてしまうそうですから、洗脳が洗脳を生み軍隊流の立ち方が正しい立ち方だと日本人はすっかり洗脳されてしまったのです。皆さんはオリンピックと日本の運動会の入場行進とでは全く様子が違うことに違和感を感じませんか。軍隊流の入場行進を良しとしているのは世界でも日本だけであるのは、このためです。

結局のところ、背すじを伸ばすということは、決して「人として……」ということではなく、こうした経緯で広まったものですので、「3分と続かない」という若者の相談も当然の成り行きです。明治政府が背すじ伸ばしを国民に押し付ける以前の日本は「下っ腹に力を入れろ」というのが当たり前だったのです。これが正しい立ち方ですし、そうすべきだったのですが、明治政府が日本人の下っ腹から力を奪って、腰痛・肩こり・メタボを国民病として蔓延させてしまったのです。

そこで、痩せられる立ち方を説明しましょう。

- ① 顔をやや上に向ける。
- ② 舌を上あごに正しい位置でしっかりと押し付ける。
- ③ 下腹部に力を込める。
- ④ 足の親指の付け根の拇指球に力を込めて立つ。
- ⑤ 上記のことをするとやはり全体にバランスが後ろのめりになるので、骨盤をやや前に付き出す。

人の頭はボーリングの玉ほどの重さがあると言われます。ですから頭の位置付け一つで姿勢が決まってしまうのです。つま



り正しい位置に頭を乗せさえすれば、何も背すじを伸ばさなくともまっすぐ立てるのです。

われわれ現行人類（ホモサピエンス）は額の後ろにある前頭葉を発達させて文明を築き上げましたが、そのためにわれわれの頭の重心は少し前方へ移動してしまいました。これを是正するのが①なのです。また、首筋が伸びて綺麗に見えますし、たるみの予防にもなります。

②は肩や首から力を抜くためです。舌を使って頭を安定させないと、どうしても首や肩に力が入ってしまいます。すると、頭は前方へ移動し、バランスが前のめりになり姿勢が悪くなってしまうのです。また、舌があごの下の脂肪を消費してくれるので、二重あごが解消しスッキリとします。

③の下腹部に力を込めるとドロインダイエットと同様な効果生まれ、下腹部の脂肪が取れ、ウエストのくびれがつきます。下腹部に力を込めると同時に「肛門を引き締める」とか「背すじを伸ばすべき」だという人がいますが、①と②によって頭の重心がしっかりと背骨の中を通っていれば、そんなことをしなくても姿勢が傾いたりしませんので、思いっきり下腹部に集中できます。

背すじを伸ばすと痩せるのか？

世の中には背すじを伸ばすと基礎代謝が上がって痩せると主張する人がいます。確かに背すじを伸ばすための筋肉が背中には数多くありますし、かなり大きな筋肉もあります。これらが働けば基礎代謝は上がります。しかし背中の筋肉は凝って硬くなりやすい筋肉でもあるのです。筋肉が硬くなるということは、血行が悪くなったということです（血行さえ良ければ、老廃物が洗い流され硬くなったりはしません）。そして、血行が悪くなれば栄養の行き来も減って基礎代謝が下がってしまいます。だから理論上、最初は痩せたとしても、背中の筋肉が凝って硬くなる頃には、結局かえって太るのです。それでも背すじ伸ばしを続け背中の筋肉が硬くなったままにすれば、背中に少しずつ脂肪が溜まり始めます。つまり、背すじ伸ばしを伸ばせば痩せる意見は、それに洗脳されてしまった人の思い込みだと言わざるをえません。

④の拇指球で立つ意味は膝をしっかり伸ばすためです。つまり立ちしてでも拇指球だけで立ってみると、たいていの人が「さらに膝が伸びること」に気がつくと思います。実は単に立っているだけでは、膝は伸び切らないのです。そして、その時に太ももを触ってみると太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）よりも後ろ側の筋肉（ハムストリング）が硬くなっているはずです。太ももの脂肪は内側から後ろへかけてつきますので、太ももを細くするには、当然後ろ側の筋肉を使った方が有利です。そればかりか前側の筋肉は発達しやすい筋肉だと言われています。もし膝が伸び切らない姿勢で立っていると、この前側の筋肉が発達して大根足になってしまいます。そのためバレエでも太ももの前側の大腿四頭筋は使ってはいけない筋肉とされていますし、この筋肉は膝に負担をかけてしまいます。

⑤の骨盤をせり出すことで、鼠径部の両側を通る腸腰筋が活性化されます。直接痩せることには関係しませんが、この腸腰筋は下半身デブ解消のための歩き方のメインになる筋肉です。

痩せる歩き方

正しい歩き方はインナーマッスルへの最良のトレーニングです。衰えにくいインナーマッスルは一生の宝物になりますが、ウォーキング法としてよくありがちな「背筋を伸ばし、走る時の様に肘を曲げて早歩きしましょう」という歩き方ではアウター

インナーマッスルとアウターマッスル

これらは深層筋と表層筋とも呼ばれています。深層筋は姿勢の維持や動作の調和を取るための筋肉で、表層筋は力を出すための筋肉です。腸腰筋やハムストリングの様な深層筋は鍛えても細くて軽いままですが、大腿四頭筋などの表層筋は鍛えると太く重くなります。ですから、美容のためにはまず深層筋を鍛えましょう。

また、トレーニングを止めたりして力を出す必要がなくなれば、体は表層筋を無駄なものとして切り捨てていきますが、深層筋は生きるために必要な筋肉なので、できるだけ維持しようとしします。つまり、表層筋を鍛える様な強いトレーニングはやめた途端に無駄になるのですが、深層筋トレーニングは長く身につくのです。

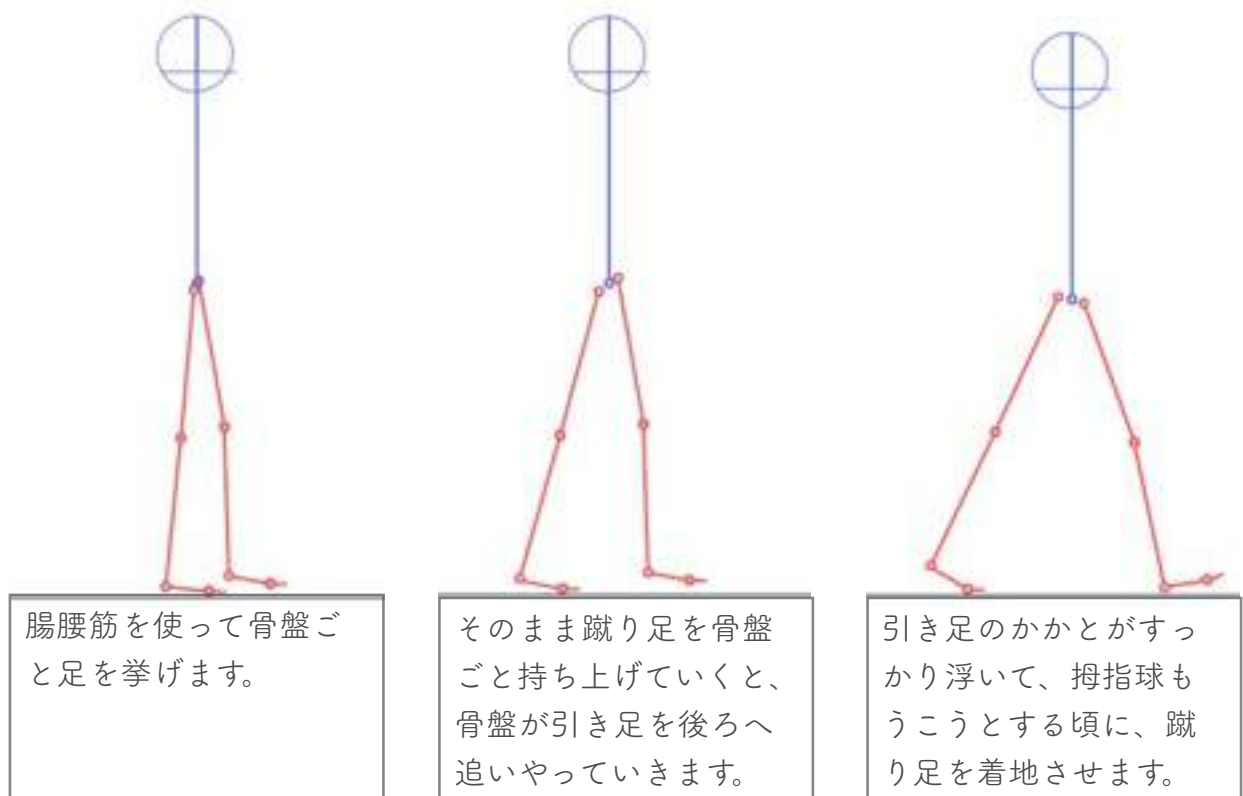
マッスルが主となり、インナーマッスルをよく鍛えてはくれません。それぐらいだったらジムに通うか、いっそのことジョギングした方がマシなのですが、正しく歩くことはそれ以上に大切なので、だからと言って無視して良いというものではありません。結局正しく歩くしかないのです。

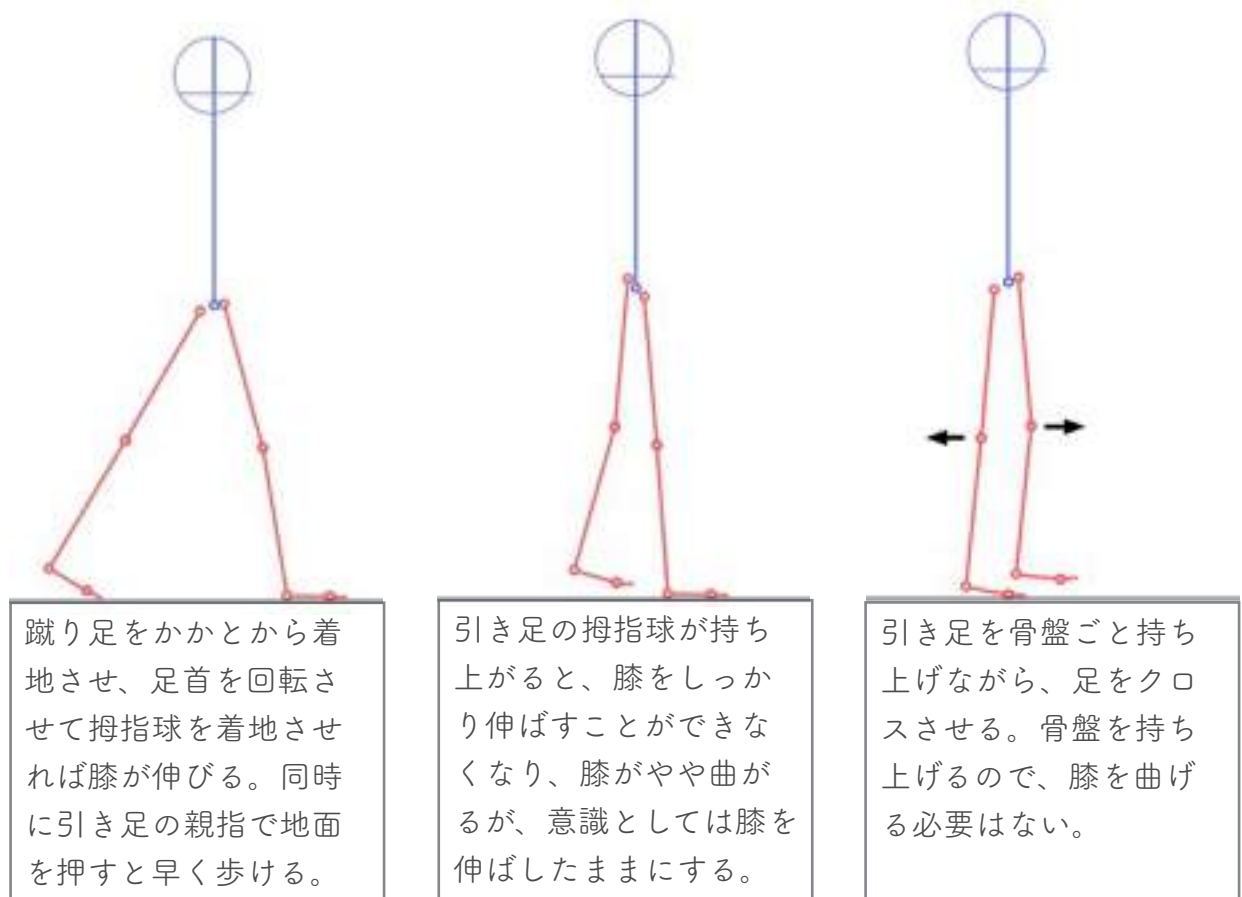
まずは正しい立ち方をしましょう。背すじを伸ばさずにお腹と舌、そして拇指球にしっかりと力を込めましょう。顔はやや上に向けますが、慣れないうちは足元が見えなくなるので、安全な場所でやってください。

さて、いよいよ第一歩を踏み出すのですが、その時に太ももを曲げるようにして踏み出すと、太ももの前方の筋肉（大腿四頭筋）が使われるために、大根足になるばかりか疲れやすくなってしまいます。そこで骨盤ごと足を持ち上げるようにします。

「そんなことをすれば余計に疲れる」と思うかもしれませんが、その時に使われるのは腸腰筋というインナーマッスルです。インナーマッスルは体の内部にある筋肉で、それに対するアウターマッスルに比べて疲れにくい筋肉ですから大丈夫です。

蹴り足を骨盤ごと持ち上げると、引き足になる反対側の足が、





お尻の筋肉（大臀筋）にも助けられながら骨盤によって追いやられるように後ろへ引かれていきます。

やがて引き足のかかところが浮き拇指球と親指だけで立つことになりますが、その頃には蹴り足のかかとを着地させ始めます。その位置は、足が地面と喧嘩しないように、あまり大きく踏み出さずに控えめにします。

兵隊さん歩きが正しいと思っている人は、太ももを高く持ち上げて大きく踏み出し、地面をかかとで蹴るようにして足を出して着地させますが、これは地面と喧嘩することになり、速度を殺してしまいかねないのです。ですから、歩くときは「後ろへ大きく前に小さく」を心掛けましょう。

さて、蹴り足のかかところが着地し、さらにつま先まで着地させようと足首が回転し始める頃には引き足ががさらに浮いて、親指だけが地面とくっついている状態になります。その親指で地面を後ろへ送ると、勢いがついて早く歩けます。

蹴り足の拇指球が完全に着地する頃には、ほぼ骨盤の下まで

蹴り足が来ているはずで、そして拇指球に重心がかかれば、膝が再びしっかりと伸びます。そうして蹴り足の上に体重がしっかり載ったところで、いよいよ引き足を骨盤ごと持ち上げ、蹴り足に変えていきます。足が完全に浮き上がると、拇指球に力が加わらなくなるのでやや膝が曲がりますが、気持ちとしては膝を伸ばしたまま対側の足とクロスさせるようにしてください。腸腰筋で太ももごと持ち上げていますから、蹴り足が地面とぶつかることはありません。そのまま蹴り足を腸腰筋で持ち上げながら前に進め、その反動で引き足を引いていきます。

そして、これらの繰り返しになります。

歩き方のまとめ

大腿四頭筋は使わない。

- ・ 股関節を曲げなから足を前に出すと太ももの前方にある大腿四頭筋を使うことになり、大根足になりやすくなり、かつ疲れやすくなる。
- ・ 膝を曲げながら足を前に出し、膝を伸ばしながら足を地面につけて歩くと、地面を蹴る結果になり、効率よく前に進めない。

足は骨盤の回転を伝えるタイヤだと思え。

- ・ 足は長い方が骨盤の動きを増幅し効率よく進める。だから膝はできるだけ曲げないように意識する。そのためには太ももの裏側のハムストリングに常に力を込めること。
- ・ 骨盤ごと足を使えば、その分、脚の有効長が増える。

モンローウォーク

こうした骨盤を使った歩き方をお教えすると、「お尻フリフリですか」と聞かれ、そんな歩き方はごめんだと言われることがあります。けれど、いくら骨盤を使ってお尻を振りながら歩いても、上半身が揺れずに安定していればモンローウォークのような歩き方にはなりません。そもそもマリリン・モンローですら、ヒールの高さを左右で変えていたのです。そういう工夫をして初めて、助けてあげたいという男心をくすぐる上半身の揺れ方をするモンローウォークができたのです。

- ・骨盤ごと足を動かす腸腰筋はインナーマッスルなので疲れにくい。
- ・骨盤ごと足を動かせば、骨盤が揺れるので、それを補正するために足の角度を常に調整しなければならない。このために使われるのが、太ももを内側に寄せる筋肉であるが、太ももの内側にも脂肪が溜まりやすので、ここの筋肉が活発に動くと、脂肪が取れてくる。さらにこの部分には鼠径リンパ節が多く存在し、これらの筋肉でリンパが揉まれれば、リンパの流れが良くなり足のむくみが解消する。

足は前に小さく後ろに大きく

- ・前に大きく歩を進めようとする、着地の瞬間に蹴り足で地面を本当に蹴る結果になり効率的に前に進めない。その代わり、引き足をできるだけ大きく後ろへ引く。
- ・足を後ろへ大きく引く時にはお尻の筋肉も働くので、この部分の脂肪が取れてくる。
- ・足の動きに合わせて腕をまっすぐに伸ばしたまま、後ろへ大きく振れば、二の腕の脂肪が取れてくる。

背すじは伸ばさない

- ・背すじを伸ばすと、骨盤が動かなくなり、引き足を後ろへ引く力が弱くなる。

ハイヒールについて

ハイヒールが苦手な人はたくさんいます。ハイヒールを履きこなすコツは拇指球に重心を集中させることです。それだけで、ハイヒールは履きこなすことができます。つまり正しい立ち方、

モデル歩き

女性憧れのモデル歩きですが、モデルの仕事は洋服を綺麗に見せることです。またモデルには立ち姿に緊張感を出すために、背すじを伸ばすことも要求されますが、背すじを伸ばしすぎれば体が硬くなってしまい、まるで衣紋掛が水平移動しているように見えてしまいます。その点、骨盤を使った歩き方をすれば、洋服がひらひらと舞うようになり、衣装に命が吹き込まれるのです。またそれは楽しげに歩くことでもあります。

歩き方をすれば良いのです。

中には『そもそもハイヒールは歩くための履き物ではないので、歩けなくても当然』という人もいますが、日頃から拇指球を意識した正しい立ち方・歩き方を身につけておけば、忌み嫌われるような履き物ではありません。足場が悪いところや長い距離を歩いたり、身の丈に合わない高さのヒールを選んだりしなければ、歩く楽しさすらある履き物です。一説によればハイヒールの歴史は紀元前までさかのぼれるそうです。そうでなければ、長きにわたってハイヒールは受け継がれてはこなかったでしょう。

外反母趾

人類が靴を使うようになるまでは、足指を自由に使い地面をつかんで前進していました。しかし、靴は足指の自由を拘束してしまいます。これが外反母趾の原因になりました。また、拇指球や親指を使わずともに歩けるようになったので、外反母趾ばかりではなく膝が十分に伸び切らなくなり、姿勢にも悪影響を及ぼしています。

ある日のラジオ番組

あるラジオ番組で『自分が大人だと感じた瞬間』というテーマでリスナー投稿を募ったところ、『初めてハイヒールを履いて辺りに響く足音を聞いた時、自分が大人になったと感じた』というような便りをアナウンサーが読み上げ始めましたが、その瞬間、私は『これはやばい！』と思いました。すると案の定『今では膝が痛くてハイヒールどころではありません。』とその便りは締めくくられていたのです。

そもそも、ハイヒールのかかと細く作られているので、本来さほど足音がしないものなのです。それでも大きな足音がするというのは、正しく歩いていないばかりか、正しく立てていない証拠です。膝は伸びきらない状態で立っていると、ただでさえ膝の故障の原因になることに加え、伸びきっていない膝を伸ばそうと大腿四頭が使われるので、さらに膝の負担の増やしてしまうのです。そして、膝を痛めてしまう以前に、外反母趾にも悩まされていたはずです。

<第6章 口元のたるみ>

老化は口元から

口元のたるみは美容の大敵です。早い人は20代から、なんとなく口元がたるんできます。そして、そのまま他人の目にもたるみがわかるようになれば、年より老けて見えてしまいます。老化は口元からやってくるのです。しかし、還暦を過ぎても一向に口元がたるまない人もいます。それでは両者にどのような違いがあるのでしょうか。

ズバリその差はものの飲み込み方の差なのです。

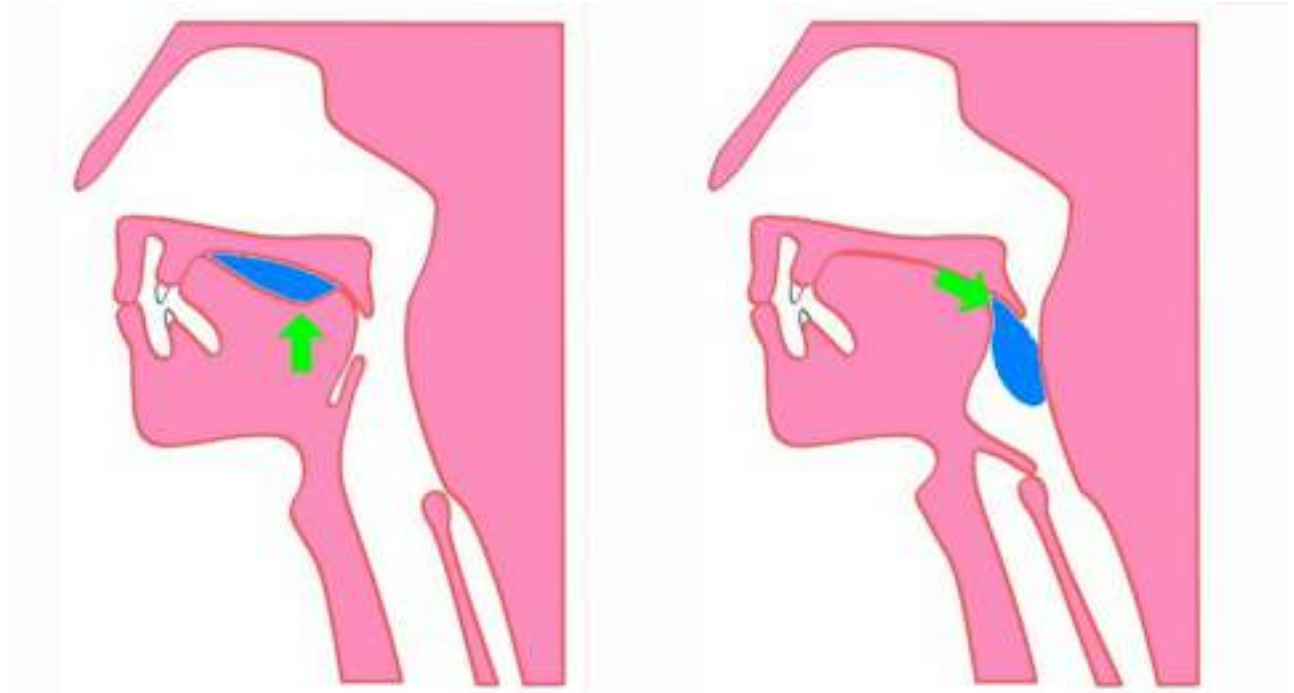
間違った飲み込み方が口元をたるませる

正しい立ち方や歩き方があったように、実はものの飲み込み方にも、正しい方法と間違った方法があるのです。舌が正しい位置にあり、正しい使われ方がされていれば、正しい飲み込み方ができるのですが、そうでなければ間違った飲み込み方しかできないのです……ということを言ってもなかなか信じてもらえません。なぜなら人は物心つく前から身についていることは、自分の内なる本能から生まれたもので、もしもそれが間違っているとすれば、自分の人間性が全否定されたような気がして、意地になってでも認めようとはしないからです。

正しい飲み込み方

正しい飲み込み方は、舌の上に物を集めてきます。そして、ある程度物がたまったら舌を上あごにポンと押し上げ、それらを水鉄砲の原理で、喉へとドーンと発射して喉を開きます。

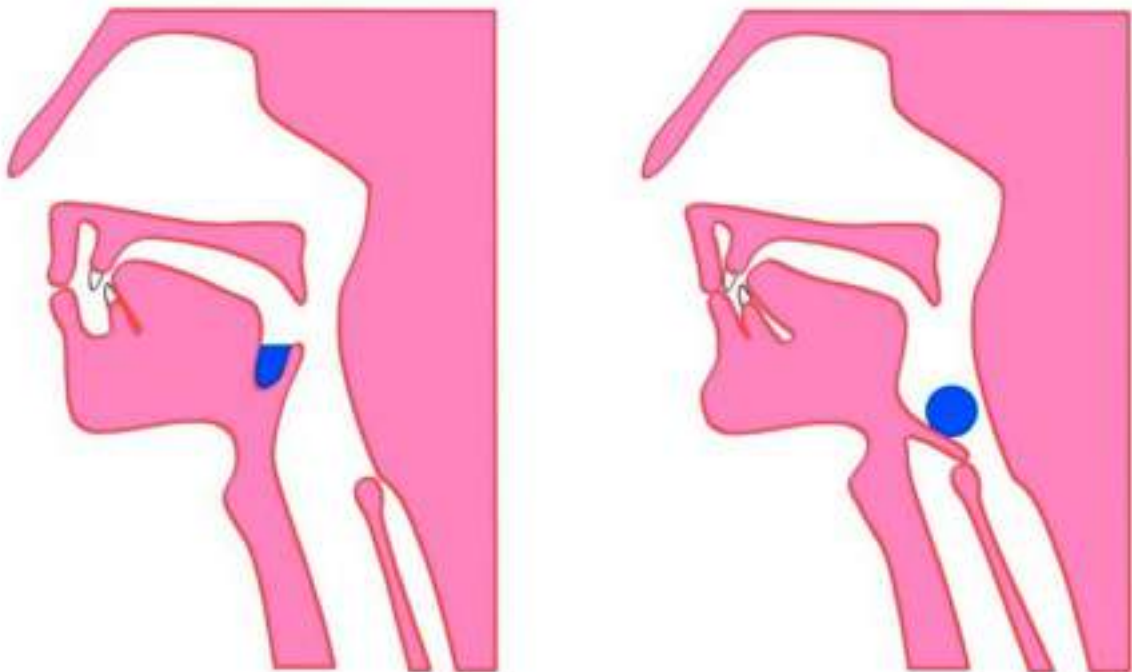
問題は舌の上に物を載せる方法なのですが、1日に1,000回、2,000回と飲み込む回数が極端に多い唾液は、その排出圧で舌の上に自然に乗ってきます。水などの飲み物は、口に含んでから舌の中央を少し下げてやれば、その陰圧に引かれて舌の上に乗ってきます。問題は食べ物ですが、これは舌を挙げたまま、ひたすら噛みます。すると舌と上あごとの間をすり抜けるほど



に細くなった食べ物が、唾液の流れによって舌の上に乗ってくるのです。要するにゼツダイエットをすれば良いのです。

また、この飲み込み方は舌の中央を少し上げるだけで済みますので、喉仏こそ動きますが口元や頬が動いたりはありませんし、ものは舌の力で「ゴクッ」と一気に喉を通りますので、むせずに済みます。

間違った飲み込み方



舌が上あごにくっついていない人は、一旦物を舌の向こう側

へ落とし(左図)、さらに、食道へと二段階に分けて物を落とします。二段階に分ける理由は、舌が上あごにくっついていない人は舌の勢いを借りられませんので、ものを通過させるのに手間取り、むせやすくなるので二段階に分けて落とすためです。それでもこの方式だと、むせることもしばしばです。

問題は、この方式だと喉を広げるために口元をすぼめる必要があることです。これはわずかな動きですが、それが積み重なれば口元をたるませてしまいます。それにこの飲み方はいわゆる丸飲みですから、早食いの原因にもなります。

普通の筋肉は使えば使うほど引き締まるけど……

ではなぜ1日のうちに1,000回、2,000回と口元をすぼめるとたるむのでしょうか。普通の筋肉ならば、使えば使うほど引き締まってくるはずですが、そう考えると、口元には逆のことが起きているのです。

ほとんどの人が、筋肉ならばどれも同じと思っているかもしれませんが、実際にはそうではありません。手足の筋肉は使いすぎると筋肉痛を起こして、われわれにそれを警告してくれます。それでも使い続ければ凝って硬くなり動かなくなります。けれど心臓の筋肉は一生筋肉痛を起こさずに働いてくれる特別な筋肉です。その点、口元の筋肉もやはり特別で、いくら使っても筋肉痛を起こしたり、凝って硬くなったりはしません。実際そんなことが起こってしまえば食事もできなくなってしまうからです。その代わりに、使いすぎるとたるんでくるのです。だからテレビで見たからといって、下手に口元の体操や顔ヨガをすれば、ますます口元がたるむ恐れがあります。

また口元のたるみが気になる人は、ものが喉を通過する瞬間の口元をビデオカメラで記録してみてください。ほんの僅かとはいえ、その瞬間に口元が引き込まれているはずですが、

間違った飲み込み方でできるシワは

まず、腹話術の人形の切り欠きのように、口角から垂直に伸びるシワ（マリオネットライン）と、おとがいの梅干状のシワです。

<第7章 ゼツダイエットへの疑問・質問>

そんなこと、できる人がいるのですか

ベロが全く遊んでいた人にとって、ゼツダイエットは確かに難しいかもしれませんが、要するに練習次第なのです。

自転車に乗っている人の姿は街で見かけることができますので、人が自転車に乗って走れることは理解できるのですが、もし他の人が自転車に乗っている光景を見ないままに自転車を渡されたとしたら、とてもこんな物に人が乗って走れるなんてことは信じられないでしょうから、自転車の練習しようとはたぶん思わないはずです。同様に人がゼツダイエットをしている口の中の様子を見ることができないので、そう思うってしまうのもやむを得ませんが、一度舌が上あごにくっつきだすと癖になってしまうのが人間なのです。

舌が疲れて途中で食べるのが嫌になります。そして、間食が増えました

最初は口が疲れて間食が増えることもあります。けれど、舌に力が付いてくるとこの問題は解決してきます。そして、とにかく間食もゼツダイエットで食べて下さい。

食事の量が減りました

ゼツダイエットを始めると、食事の量が減るという事が起こります。特に今まで早食いをしていた人は、食事の量が半分ぐらいにまで減り、体重は正常範囲に収まってくるはずですよ。

単純に食べる量を減らして痩せようとしても、苦勞に似合うだけの成果は得られません。なぜなら、体は摂取カロリーが減れば、それを補うかのように消化効率を高め、体重を維持しようとするからです。そして、食べ物を減らすことに対するストレスに負けてダイエットを中断しようものなら、既に腸の消化効率が高くなっているのが災いして、大きなリバウンドを招いてしまうのです。その点、ゼツダイエットはストレスなく食

事の量が半分ぐらいまで減り、やがて誰でも標準体重になります。しかし、それ以上に痩せたい人(逆に太りたい人)は、体重計と相談してさらに食べる量を加減すれば良いのです。また食事の量が減ると早寝早起きができるようになり、体の調子も良くなります。

時間がないのでやってられない

毎食とは言いませんが、せめて時間のある時にはゼツダイエットをしながらゆっくりと食事をしてください。中には「多忙」をゼツダイエットができないことへの言い訳にってしまう人もいますが、そういう人は「あいうべ体操」や「くちふうせん」で舌をトレーニングしてください。

そもそも人間は大昔から食事に時間をかける動物なのです。人間に生まれた以上、これは仕方のないことなのです。そして本当に忙しかったら、1日1食で済ませる済ませることも、ゼツダイエットをしていれば可能になります。

とりわけご飯の量が減りましたが、大丈夫ですか

ゼツダイエットをやってみると、ご飯を最後までかみ切ることとは、意外と厄介なことであることに気がつきます。噛む苦労はいらないと思っていたうどんでさえ、口の中でドロドロになるまで噛み砕くには大変なものであることにも気がつきます。そのため、ゼツダイエットをすれば、噛み疲れをする炭水化物の量が自ずと減ってきますが、気にする必要はありません。炭水化物は手っ取り早いエネルギー源ですが、スタミナ切れを感じない限り、炭水化物はたとえ食べなくても大丈夫です。そのうち体は炭水化物から得ていたエネルギーを、タンパク質や脂質から作る出すことに慣れてくるでしょう。昔の栄養学では「日本人なら米を食え」という理論がまかり通っていましたが、昨今では炭水化物悪玉論も出てきて、炭水化物を全く止めてしまう人もいるぐらいです。けれども炭水化物を使った料理はやはり美味しいですし、食卓から炭水化物を追い出すと、メニューがワンパターンになり食費も跳ね上がります。その点、ゼツダ

イエットをしている限り、炭水化物を食べ過ぎてしまう心配はありませんので、無理に食生活を変える必要はありません。

生野菜は炭水化物ほどではありませんが、簡単に噛み砕けるという物でもありません。それを逆手に使えば、サラダに時間をかけることができるのです。まずはサラダからよく噛んで食べ始めましょう。

舌の下に食べ物が入り込んで気持ちが悪い

もしそう思う人いたら、練習して慣れるようにしてください。そして、余分な食べ物が舌の下へ入り込まないようにするため、口に入れる食べ物の量はごく少なめにしてください。

舌をあけておいてから、食べ物を口の中へ入れるのですか

大量の食べ物を舌の上に乘せてから噛み始める人は多いのですが、舌の上に乘せた食べ物は、ろくに噛まれないままのどへ入り込んでしまいがちになります。それを防ぐためにも、舌は上あごにくっつけたままの状態を食べ物を口へ入れてください。もしも、舌の上に食べ物をのせてしまったら、真っ先に舌の上から追い払ってください。

直接舌の上に食べ物を載せた方が味がよく分かるはずです

ゼツダイエットを始めてみたら、今まで自分がすごく塩辛い料理を作っていたことに気がついたという人もいました。塩味は唾液に溶けた方が感じやすいからです。甘みも同じで、ゼツダイエットを始めると少量の甘いもので満足するようになります。また、従来感じなかった、かすかな苦味を感じるようになったという人もいました。これは舌が持ち上がることで今まで使われていなかった味蕾が機能し始めたためです。苦味はとかく嫌われますが、苦味と旨味が相乗効果をもたらすこともありますので、この現象は味覚が発達した結果だと考えるべきでしょう。とにかく舌の上に食べ物をのせた方が、味がよくわかるというのは思い過ごしです。

舌で食べ物を移動させ、歯を左右バランスよく噛むべき

歯を左右均等に使った方が良いという人がいますが、気にする必要はありません。姿勢のゆがみが顔のゆがみを招いて、片噛みをする原因になるのですが、そういう仕組みが理解できていないと、誰でもわかりやすい片噛みを姿勢や顔のゆがみの原因として得意げに決めつけてしまう人がいるからです。ですから、片噛み止めたからといって、姿勢や顔のゆがみが治るというものではありません。それらは舌がしっかりと上あごにくっついてさえいれば、いずれ治ってくるので、片噛みよりも舌を挙げることを優先し、ゼツダイエットに専念した方が得策なのです。

また、舌で食べ物を奥へ移動させ、奥歯で噛みなさいという人もいますが、奥歯で噛むとあごのエラが発達して美容に悪いですし、顎関節にも負担をかけます。

とにかく、舌はドーンと上あごにくっつけたまま食事をし、食べ物の移動は唾液の流れに任せましょう。

子どもにやらせても大丈夫ですか

ゼツダイエットは食べる量を規制するものではありませんので、お子様がやっても大丈夫です。最近は小学生でも、体重を気にする子がいます。そんな時に、唯一お勧めできるのがゼツダイエットなのです。むしろ、ゼツダイエットは、お子様に積極的にやらせてもらう必要があります。

よく噛むことは脳を刺激する

物をよくかむことは、脳を刺激して学習能力を上げるという研究があります。とりわけ人間らしい行動や判断力に関わっている右脳の前頭前野が食事の時に活性化されるので、一家だんらんや学校給食などの現場で、親や先生が理念や倫理観の話をしながら“しつけ”を行うことは極めて効果的であると言われています。（斉藤滋著『よく噛んで食べる』）



・左のQRバーコードを利用すれば、アマゾンにて、Kindle本を入手できます。（ただし、この小冊子の方が、新しい場合もありますので、バージョンナンバーを確認してください。）

・なお、この本は、サンプル本につき、白黒図版となり、レイアウトも。異なります。

美と健康のかんたんダイエット

ゼツダイエット

山下久明（やましたひさあき）

1957年愛知県生まれ。愛知学院大学歯学部卒業。同大学歯学部第一保存学教室助手から勤務医を経て、1995年に愛知県安城市に「にしきデンタルオフィス」を開設。独立を機に宮島邦彰（米セントルイス大学客員教授）教授に師事し歯科矯正を手がけ始めるも、従来の矯正方法に疑問を抱き、2006年からはフラッター博士が考案したマウスピースタイプの矯正装置に取り組む。それをきっかけに姿勢の研究を始め、2010年には『背筋は伸ばすな』を自費出版し、ネット書店アマゾンにて販売。さらに1012年にはその改訂版も出版し、2014年には『背すじは伸ばすな！』が光文社新書から一般書籍として発刊され、現在に至る。2010年からは「ぜったい神経を抜かない」むし歯治療を手がけている。舌機能学会発起人。



口呼吸が体に与える影響

今井 一彰

内科医／みらいクリニック 院長／
日本東洋医学会認定漢方専門医／日本病巣疾患研究会 副会長



「歯が大事」と歯科医院に勤務されている方は皆さんそう言うが、歯周病やむし歯がなくならないことも事実である。歯や口腔の健康の大切さはどうして浸透していかないのだろうか？

「あなたに相談して良かった」「この歯科医院に来て良かった」と言われ、患者さんの全身の健康に関与できたらどんなに素晴らしいだろう。

私自身、東洋医学医として、漢方医として、患者の全身に関与

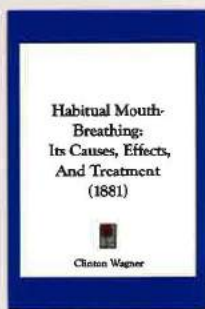
していると信じてきたが、実際には薬を処方しつづけるだけで、治せない経験をしてきた。

「人はどうして病気になるのだろうか？」その疑問を解決してくれたのが、「口」であり、「呼吸」だった。この分野の教育ができるのは、歯科医院なのである。是非、口腔と呼吸、舌の位置に注目し、「あなたに相談して良かった」と言われる医療従事者になって欲しい。

1 鼻呼吸の大切さは、古くから言われてきた。



「Breath Of Life」
George Catlin
1861



「Habitual Mouth-breathing」
Clinton Wagner
1881

The tongue lies in **contact with the hard palate** and the mouth takes no part as an air-passage

舌は、硬口蓋に接しており
口は空気の通り道とはならない

Tomes CS.
On the development origin of the V-shaped contracted maxilla.
Dental Surgery 1872;1:2.

Relaxed tongue(弛緩舌)
という言葉が出てきます。

2 口呼吸とは

慢性的に吸う息か吐く息を
どちらかでも口で行う状態
さらに習慣性開口も含める



口呼吸は

口腔環境悪化

歯並び悪化

ペリオ悪化

心身不調

を誘引する

いずれも口呼吸の弊害、鼻呼吸の重要性、低位舌の問題を指摘している。日本でも昭和5年「矯正歯科学理論と実際」(高橋新次郎著)では、「口呼吸」の章があり「アデノイド、その他の鼻疾患たとえば鼻中隔彎曲症、甲介骨肥大。肥厚性鼻炎等のために鼻道が狭窄されて、生気の鼻呼吸をなすことが困難な場合に、口呼吸を営むことがある。一度口呼吸の習慣を得るとアデノイドの摘出その他鼻疾患の治療を行って、鼻道の狭窄が除去されても特殊の処置を行わなければ口呼吸の習慣は容易にやまない」と記され、鼻呼吸の重要性を説いている。

3 口呼吸の原因

鼻性口呼吸

①鼻甲介の充血や腫脹

アレルギー性鼻炎、気象条件、慢性鼻炎、副鼻腔炎
鼻茸、萎縮性鼻炎、鼻中隔彎曲症、
腫瘍性変化、(先天性後鼻孔閉鎖)

②咽頭の問題

病的アデノイド、口蓋扁桃肥大

口腔性口呼吸

歯列不正、口輪筋虚弱、舌小帯短縮、舌習癖

その他

ポカン口(習慣性開口)、睡眠態癖、気象条件

いろいろな原因が考えられるが、一番良くないのは習慣性の口呼吸で「ポカン口」(習慣性開口)で、それが異常であることに気づいていないケースである。歯科医院で、「口呼吸」をしていることと「なぜ口呼吸が悪いのか？」を説明して欲しい。

4 歯科医院で口呼吸をしている患者かを見極めよう

細長い顔
出っ歯
狭い歯列弓
非機能性高張唇
舌の突出とうつ病
歯の舌の中和
クロスバイト
前歯部開咬
高口蓋、または下
顎骨の下方と後方回転



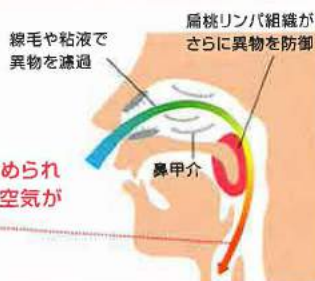
下顎の梅干し状のしわ

歯形(歯痕)

このような患者がきたら、口呼吸を疑い、鼻呼吸の重要性を伝えよう。

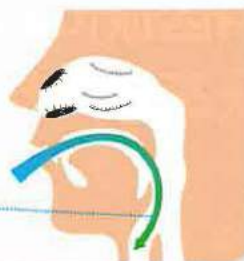
鼻呼吸の場合

副鼻腔で温められ
加湿された空気が
肺に入る



口呼吸の場合

乾いた冷たい
空気が
肺に入る



鼻呼吸は、鼻の粘膜でウイルスや細菌・埃が体に入らないようフィルターをかけているが、口呼吸は、ダイレクトに細菌などが侵入してしまう。会話やマスクを装着していると口呼吸になりやすいため、歯科医療従事者も注意が必要。

6 あいうべ体操を行う



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- できるだけ大げさに、声は少しくOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 1日30回(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!
- 就寝時にも鼻呼吸を促すよう「マウスリープ」を就寝時に唇の真ん中に貼って使用する。

マウスリープ



できない理由を一つずつつぶすことが重要。「体操をする時間がないのです」「難しくてできない」…あいうべ体操は、「たった4文字」「いつでもできる」「簡単にできる」のです。あいうべ体操を行うことで、低位舌の改善につながり、鼻呼吸を促せる。

7



掌跖膿疱症の患者さん。「一生治らない」と言われ、25年間悩み、常に手袋をされていたが、あいうべ体操を行うことで掌跖膿疱症が改善された。

歯科医院では、掌跖膿疱症患者は、「メタルアレルギー」を診断されるケースも多い。まずは口呼吸を疑って欲しい。

8



入院中の患者さん。あいうべ体操を実践してもらうことで、口腔内がうるおい、義歯の安定にもつながった。

9



就寝中も鼻呼吸を習慣づける。歯科医院でノベルティとして配布するのでも一案。「呼吸」を考える歯科医院となれる。

10 扁桃病巣感染二次疾患と考えられている疾患



IgA腎症根治治療ネットワークより引用。出典は形浦昭克、『扁桃-50のQ&A』南山堂

あいうべ体操だけ行っても健康にはならない。病巣疾患という考えを持ち、口腔をきれいにした上で、鼻呼吸を実践することが大切である。

酸素を取り込む「呼吸」は人間にとって最も重要な機能である。アメリカでは「口を閉じると命が永らえる」という言葉がある。それだけ呼吸が寿命や病気と深く関わりがあるということである。是非、口を診る歯科医院だからこそ患者の健康に寄与して欲しいと願っている。