

立ち読みPDF

饗庭秀直著  
Alba Hikenao

なぜ、あの人は焼き肉やビールを飲み食いしても  
太らないのか？

Forest  
2545  
Shinryo



はじめに

---

「超代謝体質」なら日常生活で  
体が変わる！

「食べても太らない人」「食べていないのに太る人」は何が違う？

あなたは、

「なぜ、あの人は同じように焼き肉やビールを飲み食いしても太らないんだろう？」

「いつも一緒にご飯を食べているのに、なんで自分だけが太るのだろうか？」

と思ったことはありませんか？「きっと自分は太りやすい体質なんだろう」と当たり前のように思っているかもしれません。

実際に、同じように食べても太らない人と太る人がいます。それどころか、そんなに食べていないのに太ってしまう人がいるのです。

「食べてないのに太る」

それは現代人の体が「エコカラダ」になっているからです。

## 現代人は食べていないのに太っている

地球温暖化対策は、世界共通の課題ですが、われわれ現代人は環境の変化に伴い「エコカラダ化」しているのです。

「エコ」がつけば何でもいのように聞こえますが、「エコカラダ」は決していいことはありません。

「エコカラダ」とは脂肪が燃えにくい体のことを指します。

人間には本来、代謝機能があり、何もなくても、脂肪などを燃焼し、エネルギーを消費することができます。しかし、現代人の体は、脂肪が燃えない体になっているのです。

結果として体が省エネになっているのです。これをエコカラダと呼びます。エコカラダは基礎代謝も低下し、肥満や肩凝り、腰痛、冷え、むくみなどの原因になります。また「ロコモ」などの運動器障害にもなりやすい、低体温体質へどんどん変化してきています。

**運動しても、腹が減りやすく疲れやすい、脂肪は減らない**

「エコカラダ」は脂質代謝が低いので、脂肪が燃えにくく優先的に糖質ばかりを使っています（糖質から燃焼する）。糖質だけがなくなることで、「運動しても、腹が減りやすく疲れやすい、それなのに脂肪は減らない」という体質になっているのです。しかし、まわりを見渡すと小食なのに太るといふ人、運動してもなかなか体重が減らないという人がいる一方で、食べても太らない人、逆に運動しなくても太っていない元気な人がいます。

ではその差は何なのでしょう？

**一日五分で「体脂肪がつかない体質」ができる！**

本書では自分に合った簡単な動作をマスターすれば徐々に自然とやせ、しかも快適で健康な体を獲得できる、最新情報とオリジナルエクササイズを多数公開しました。

それらは日経ヘルス「10周年ベストプログラム」に選ばれるなど、私が長年研究し構築したノウハウです。さらに現場指導によって裏付けられた成功データに基づいて開発したオリジナルテクニクになっています。

具体的に言うと「一日たった五分間のエクササイズ」と「歩き方」です。この二つを実行するだけで、どんどん脂肪が燃える体「超代謝体質」になることが可能なのです。それでは本書の内容を紹介しましょう。

プロローグでは、「肉体改造における常識」について、ご説明します。多くの人が間違った常識にのっとって肉体改造やダイエットを行っています。本書で紹介する方法の効果を証明したいと思います。

一章では、「饗庭式ウオーキング」を公開します。「横断歩道を白で渡る」だけであなただの代謝を高め、病気になるために重要な方法です。

二章では、「肉体改造に必要な体の仕組み」を解説していきます。安静時代謝、ミトコンドリアなどへの理解を深めることにより、体質を変えることができます。

三章では、「饗庭式！体質改造法」をご紹介します。ここでは実際に、BMストレッチや筋トレ法によって、体質を変えていきます。

四章では、「内臓脂肪を振り落とす、お腹のへこませ方」をご紹介します。男性も女性も使え、実際にお腹をへこませることができるようになるはずですよ。

五章では、「コンビニ袋キックエクササイズ」をご紹介します。肉体だけでなく、脳にも効くことが証明された今話題のエクササイズを書籍初公開します。

「超代謝体質」ができれば、焼き肉やビールをガンガン飲み食いしても太りにくくなります。それでは理想の体型に向けてのスタートです。

※本書で出てくる主要な筋肉部位は一五一ページの図をご参照ください。

はじめに 「超代謝体質」なら日常生活で体が変わる！

- ・「食べても太らない人」「食べていないのに太る人」は何が違う？——4
- ・現代人は食べていないのに太っている——5
- ・運動しても、腹が減りやすくて疲れやすい、脂肪は減らない——6
- ・一日五分で「体脂肪がつかない体質」ができる！——6

プロローグ

「5分×10日間」でフルマラソン完走と  
同じエネルギー消費量！

・「常識」を疑え！——18

## 第1章

### 病気にならない歩き方 饗庭式ウォーキングで肉體改造 く歩き方だけで代謝アップ！横断歩道は白で渡れ！く

- ・「代謝」と「新陳代謝」はちがう—— 20
- ・「メタボリック」は代謝低下で起こる！—— 21
- ・「一〇歩歩くだけ」でも脂肪は燃焼する！—— 22
- ・「たった五分×一〇日間」でフルマラソンと同じエネルギー消費量！—— 23
- ・八割の人が「一生続く食事制限」を選択する—— 26
- ・大切なのは「簡単」「快適」「楽しい」こと—— 27
- ・「一日一万歩歩くと健康にいい」は迷信！—— 30
- ・あなたは毎日一時間四〇分歩けますか？—— 32
- ・「遅く歩く人」は体に問題が起こる—— 33

## 第2章

### 現代人が「エコカラダ」になるメカニズム

↳ 「食べてないのに太る」を防ぐ安静時代謝の秘密

- ・ 毎日一万歩歩いて、筋力や代謝などは増加しない —— 35
- ・ 脚の回転を速くしても、消費量はそれほど上がらない —— 36
- ・ 一〇キロのダンベルを二〇〇回上げるより、一〇歩歩くほうが効果あり!? —— 38
- ・ **エクササイズ** 饗庭式ウォーキング —— 40
- ・ 横断歩道は白で渡れ! —— 43
- ・ トレーナーも知らない常識とテクニック —— 48
- ・ リンパマッサージは危険! —— 49
- ・ 脂肪には白と茶色がある —— 51
- ・ 食べてもカロリーを消費できる「ミトコンドリア」 —— 53

- ・ 食べていないのに太った日本人 —— 55
- ・ そもそも人間の究極の欲求「食欲」には勝てない —— 58
- ・ 栄養素の減少は新陳代謝を脅かす —— 60
- ・ 大切なのは「安静時代謝」のアップ —— 62
- ・ 「機能していない安静時代謝」で肩こり・腰痛にもなる！ —— 65
- ・ 続かない運動をやっても効果は低い —— 67
- ・ エアロビクスでは、運動中しか体脂肪は燃焼しない —— 69
- ・ 「一分間BMストレッチ」の効果測定 —— 71
- ・ 食事前のストレッチで「安静時代謝」を促進できる —— 72
- ・ 代謝を上げるには酸素を多く取り込む —— 75
- ・ リバウンドの原因は筋肉量の減少 —— 77
- ・ 体温を上げれば、三〇〇%免疫力が上がる —— 79
- ・ 柔らかい筋肉で代謝を上げる —— 80
- ・ 筋肉を整えて勝手にダイエット —— 81

- ・運動しないと疲労は回復しない — 83
- ・硬い筋肉が肥満をもたらす — 85
- ・最終的な目標はミトコンドリアの増加 — 87

### 第3章 テレビでも話題！1日5分の肉体改造！ BMストレッチ&1分間の超筋トレ

く安静時に勝手にやせる体になる！く

- ・運動の継続がミトコンドリアを増やす — 90
- ・適度な負荷を筋にかける — 91
- ・股関節を動かすことで代謝が上がる — 93
- ・なぜ、正座してもお尻はしびれない？ — 95
- ・体を支える股関節・お尻周辺の筋肉 — 96

- ・下腹の引き締めにも不可欠な縫工筋 —— 98
- ・「丹田」のヒミツ —— 99
- ・筋肉は「収縮」と「伸展」がセット —— 102
- ・体の疲れも解消する「饗庭式エクササイズ」 —— 103
- ・一日五回のエクササイズで最大限の効果 —— 105
- ・**エクササイズ** 実践！一分間BMストレッチ —— 108
- ・**エクササイズ** 実践！「饗庭式エクササイズ・一分間超筋トレ」 —— 111

## 第4章 簡単にお腹をへこませる肉体改造！

く腹が凹ませられる人は、ビールを飲んでも腹が凹む！く

- ・お腹まわりを支える四つの筋肉 —— 116
- ・しなやかな体は腹横筋から生まれる —— 118

## 第5章

### 脳も鍛える肉体改造！ コンビニ袋キックエクササイズ

く快適！ストレス解消「エコササイズ」く

- ・ お腹をへこませるには息を吸う？ 吐く？ —— 119
- ・ 子供と野生動物はお腹がへこつとへこむ —— 121
- ・ 腹横筋を鍛えるには腹式呼吸 —— 122
- ・ 下腹は呼吸だけでへこむ —— 124
- ・ あおむけなら腹式呼吸もスムーズ —— 126
- ・ **エクササイズ** 腹横筋を使ったエクササイズ —— 128
- ・ お腹にくびれをつくるには腹斜筋を鍛える —— 130

・ 新発想の「コンビニ袋エクササイズ」 —— 134

・ **エクササイズ** 実践！コンビニ袋エクササイズ く3つのポイントく —— 135

- ・実践！コンビニ袋キックで燃える体に！—— 137
- ・エコサイズは脳内ホルモン「セロトニン」が出る！—— 140
- ・**マッサージ** マッサージで疲れを取る —— 142
- ・**マッサージ** 「ふくらはぎ圧迫法」で代謝を上げる —— 148

おわりに —— 152

付録 体質を変える記録シート —— 154