

# 身体を休息させ、 再生し、整える。 ダイエットのための最高の睡眠法

運動で使った体を修復し、食事の栄養素を効果的に活用し、  
心も体も休息させる最高の睡眠を得るための方法

## MSEMメソッド～睡眠編～

# 睡眠の質を高める メリット①

- 😊 脳と体に十分な休息を与えることができる
- 😊 甘いモノへ欲求を抑えやすくなる
- 😊 食欲をコントロールがしやすくなる
- 😊 体の新陳代謝が効果的に促進される
- 😊 骨や筋肉などの体組織の再生・成長を促す
- 😊 幸福感が増す・プレッシャーに強くなったり、ストレスの改善が期待できる
- 😊 ホルモンバランスを正常に働く

睡眠の質の高めることで、  
ダイエットに効果的なメリットを多く得ることができる

# 睡眠の質を高める メリット②



**脳機能が高まり、記憶が整理される**

記憶の固定・嫌な記憶の消去・身体的な記憶の固定



**免疫力の向上が期待できる**



**生活習慣病の予防効果を期待できる**



**脳の老廃物を洗い流す効果がある**



**無駄なお金を使わないようになりやすい**



**自制心の崩壊を防ぐことが期待できる**

**ダイエットを成功させること以外にも、魅力的なオマケの効果がたくさんある**

# ダイエットに 睡眠は効果的。 でも・・・、

睡眠に興味を持ったのは、もともとはダイエットのためではありませんでした。

ダイエット以外にも多くの問題を抱えていたことが発端でした・・・。

- ☹️ 朝になってもスッキリと起きられない
- ☹️ 日中も眠気が消えない
- ☹️ ワケもなくやる気が起きなくなる
- ☹️ モチベーションが続かない
- ☹️ 朝から疲れた感覚がある
- ☹️ 集中力が続かない
- ☹️ 物忘れが多いように感じていた



# これだけでは ありません。

他にも気になること、何かしたいと思う  
ことは、たくさんありました。

- ☹️ ストレスがなかなか抜けない
- ☹️ 身体がいつもだるく、本調子の日がほとんどない
- ☹️ 肩こり・体のコリがひどい
- ☹️ 過去のつらい経験が突然頭に浮かぶ
- ☹️ 将来・まだ起こってないことへの不安を  
考えてしまう

こういった症状は、どれも以前に比べれば、かなり改善しています。  
でも・・・、睡眠が良くないときと良い時で明らかに違うことがありました。

# 睡眠が特に悪い時は、 明らかに太りやすくなっていたことです

具体的には、  
睡眠があまり取れなかったりすると、  
食欲を抑えるのが難しく、  
食事の量も質も悪くなっていた

睡眠を良くすると痩せると  
いう意識はなかったですが、睡眠が悪いと食生活が荒れて、太りやすくなるな  
という感覚は、ずっとありました

「睡眠不足が太ることに関わるなら、睡眠の質を高めれば、効果的に痩せられるのでは・・・」

# ダイエットへの 再挑戦を期に睡眠も 見直すことに・・・



理由は一つです。体を整えるためには、  
休息も必要だから。



結果は、  
これまで話してきたように大成功でした



3ヶ月で-8kg、10代の頃以上の痩せた体を  
手に入れました



食事と運動だけでは、ここまでの成果は  
出なかったと思います。



実際に、予想以上の結果が出た。

**なぜ、睡眠の質を  
高めたことで  
想像以上に  
体重を減らすことが  
できたのか？**

- 😊 **食事は、体に何を取り入れるか？**
- 😊 **運動は、取り入れたものをどう使うか？**
- 😊 **そして、睡眠は、どう休息するか？**
- 😊 **取り入れ、消費し、休息する**
- 😊 **この3つを調整することで、体を調整することができる**
- 😊 **そして、ダイエットも成功しやすくなる  
ということです。**

# あなたも良く眠れていないと感じていませんか？

- ・ 自分は、もともとよく眠れない体質・・・。
- ・ 体質なんだからどうしようもない・・・。
- ・ そんな風にあきらめたり、不安に思ったり、焦ってしまったりしていませんか？
- ・ 私もそうでした。
- ・ 日中に眠いことはほとんど、夜はなかなか寝付けない、朝はなかなか布団から出られない。
- ・ 休日になれば、いつまでも布団から出ずに、昼まで寝るのは当たり前。
- ・ そんな私でも、夜22時～23時の間には眠り、朝は6時30分前に起きる
- ・ 平日も休日も関係なく安定した良い睡眠をとれるようになった方法を伝えます。
- ・ あまりの睡眠の悪さに睡眠時無呼吸症候群を疑ったほどの私でも出来た方法です。

**きっとあなたにもできるはずです。**



# ダイエット成功 のための 睡眠の3つの秘訣

ダイエットの成功のための良質な睡眠を  
つくるための3つの秘訣とは？

## 1.体温の攻略

## 2.光の攻略

## 3.睡眠環境の攻略

# 【第一章】 ダイエットのための 睡眠向上の基礎知識

ダイエット成功させるための睡眠を実践する前に、  
知っておくべき4つの基本的な知識を解説します。

# ダイエット成功 のための 睡眠の基礎知識

1.睡眠と体温の基礎知識

2.睡眠と光の基礎知識

3.睡眠環境の基礎知識

4.睡眠で  
最も大切な時間帯について



# 睡眠と体温の基礎知識

ダイエットのための睡眠向上の基礎知識①

---

## 眠る時と起きる時の 体温 ・ ・ ・

- ・ 深部の温度と表面温度が大切
- ・ 眠る時は、深部体温が下がる
- ・ 起きる時は、深部体温が上がる
- ・ 表面の温度は、逆になる

---

## 良い睡眠をとるための 最適な体温は ・ ・ ・

- ・ 皮膚温度を上げて、熱の放出
- ・ 熱の発散で深部温度を下げる
- ・ 表面を深部の温度差が縮まる
- ・ 睡眠に最適な体温まで下がる

- 
- ・ 体温がしっかり奪われるように、室温を下げておくことも大切
-

---

## 起きる時には、 逆のことがいえる ・ ・ ・

- ・ 深部温度を上げる必要がある
  - ・ 熱を奪われないようにする
  - ・ 室温を高めに設定しておく
- 

- 
- ・ スッキリした寝起きは、夜の睡眠の質にもつながる
- 
- ・ 起きて寝るリズムをしっかりと整えよう
- 
- ・ 入眠と覚醒の両面で体温を調節することが良い睡眠を作る
-



# 睡眠と光の基礎知識

ダイエットのための睡眠向上の基礎知識②

---

## 睡眠サイクルは、 光の浴び方で決まる

- ・ 体は日光など、光に反応して覚醒する
- ・ 眠る時は、光を遮断することが大切
- ・ 睡眠と覚醒の両方で  
光をコントロールする
- ・ 体内時計の正常に保つのがポイント

---

## 光がなければ、 体内時計のサイクルは、 「24.2時間」

- ・ 光を調節しなければ・・・、
- ・ 体内時計は、どんどん狂ってしまう
- ・ 人工の光でも睡眠は阻害される
- ・ 特にブルーライトには注意が必要

- 
- ・ つまり、光は、昼にしっかり浴びて、夜はできるだけ遮断することが良い睡眠を作る
-

# 睡眠環境の基礎知識

ダイエットのための睡眠向上の基礎知識③

---

## 睡眠環境を整える ことで・・・

- ・ 睡眠の質を向上する
- ・ 覚醒の質も向上する
- ・ それぞれの質を互いに向上させる
- ・ 光と体温を整えたら、  
環境もしっかりと整える

---

## 睡眠環境を改善する ポイントは4つ

- ・ タイミング・音・空気・恰好
  - ・ 他にもできることは、たくさんある
  - ・ まずは、主要な4つに集中する
  - ・ なぜなら・・・
-

---

# 運動・食事・メンタルも 睡眠の質を上げてくれるから・・・

- ・それぞれの要素は、それぞれを助ける形で働く
- ・だから、特徴的な主要な要素だけで効果は十分期待できる
- ・「食事・運動・睡眠・メンタルがそれぞれを助け合う」
- ・その関係性を作ることがダイエットの成功の鍵
- ・ダイエットは、助け合う要素同士のチーム戦



# 睡眠で最も大切な 時間帯について

ダイエットのための睡眠向上の基礎知識④

---

# 質の良い睡眠の 最大の勝負は、 最初の90分間

- ・ 最初の90分間のノンレム睡眠は最も深い
  - ・ ノンレム睡眠は、脳も体も眠っている状態
  - ・ レム睡眠時は、体は眠っているが、脳は起きている
  - ・ 睡眠が進むにつれて、ノンレム睡眠は短くなる
  - ・ さらに、浅くもなっていく
  - ・ レム睡眠は、出現頻度が増える
  - ・ つまり、脳も体も最も深く休めるには、最初の90分間が勝負
  - ・ 長く寝ても眠い場合は、最初の90分質が上がるとかなり変わるかも。
-

---

## 深いノンレム睡眠は、 正常な代謝を促す

- ・ 成長ホルモンを最も多く分泌する
- ・ 成長ホルモンは、細胞の増殖・正常な代謝を促す
- ・ ダイエットはもちろん、若さを保つのに効果的
- ・ 睡眠が進むにつれて、ノンレム睡眠は短くなる
- ・ 深いノンレム睡眠は、ノンレム睡眠を整える
- ・ つまり、睡眠全体の質を高める
- ・ 副交感神経が優位になる

- 
- ・ その他にも、自律神経が整う・ストレスの緩和・肩こり・頭痛・なんとなく体がだるいなどが改善することも期待できる。
-

---

## つまり、まとめると・・・

- ・ 質の高い睡眠は、最初の90分が重要
  - ・ 最初の90分の質は、睡眠全体の質を向上させる
  - ・ ダイエットに効果的なのはもちろん、他にも様々なメリットが得られる
  - ・ その関係性を作ることがダイエットの成功の鍵
  - ・ 睡眠の質を上げるために、3つのポイントを押さえて、最初の90分を意識した睡眠を摂ろう。
-