

Attention

七号食の注意 — 瞑眩反応

(めんげんはんのう)

七号食をすると様々な身体の変化が表れます。

身体が軽い、寝起きが良い、痩せた、肩こりが治った、肌が綺麗になった、便秘が治ったなど、良い変化がたくさん起きています。しかし、逆に良くない症状が出る場合もあります。ただ、そうなった時にその症状がどうゆう状況でなぜ起きているのかを知っておくことが重要なのです。便秘になる、湿疹が出る、だるい、眠い、無気力、肌がかさつく、冷える、肌の色が土色になる、ふらふらする、頭痛がする、イライラする、体臭が臭くなる、便が臭い、普段痛い身体の痛みが増す..

このような症状が出る人がいます。

原因は大きく5つ。

- ✔排泄作用
- ✔自律神経の影響
- ✔血行改善
- ✔食事量の少なさ
- ✔普段の糖分過剰摂取



これらはすべて、体の変化を実感できるサインでもあります。

※辛い場合は、無理せず中止してください。※体調不良の方、持病をお持ちの方は、医師の指示に従って判断してください。

Question

\よくある / Q&A

Q1 七号食中は1日どの程度、玄米を食べればよいですか？

A 七号食中はお腹が空いた時に玄米でしたらいくら食べても構いません。目安は1日600gです。一口50回以上よく噛んで食べてください。七号食は普段の食生活を見直すという役割もあります。3回食事をしている場合、食べ過ぎている可能性があります。可能であれば食事のリズムを取り戻す試みをしてみてください。食事のリズムを整えるのに、寝る前は4時間あける、空腹時を10時間以上つくることをYUWAERUでは推奨しています。

Q2 七号食は糖質が多すぎませんか？

A 玄米と白米はカロリーは同じですが、玄米には白米に比べ糖質の他に食物繊維6倍、ビタミン類2~12倍、ミネラルは数倍含まれています。これらの副栄養素は代謝に必要であり、食べたものを代謝できる作用があります。七号食は玄米以外の余計なものを食べない、身体に入れないことにより大きな効果を生みますので玄米の糖質を摂取しても同時に副栄養素を摂取し、代謝できるので糖質が多すぎることはありませんのでご安心ください。

Q3 玄米を食べると下痢もしくは便秘になるのですが

A よく噛んで食べてみてください。これは七号食に限らず、玄米食全体にいえることですが、玄米はその皮、糠、胚芽に副栄養素が豊富です。しかし、それはうまく炊かないと硬く、さらに現代人は柔らかいものに慣れてあまりよく噛まないの、お腹を壊す人が多いのです。ひと口50回噛むことを心がければ、この問題は解決されます。

Q4 七号食中、玄米甘酒は1日どのくらい飲んでよいのでしょうか？

A 量の制限は特にありませんが、目安として1日コップ2~3杯程度です。濃縮タイプも同様に、お湯や水で希釈したものでコップ1日2~3杯程度が目安です。



YUWAERU式 七号食グループに ぜひご参加ください！

不安や疑問、成功体験をシェアしたり、お互いに励まし合える場所があったらいいと思いませんか？ 私たちのFacebookコミュニティでは、七号食を頑張る仲間が集まり、レシピやアイデアを交換したり、日々の様子を共有しています。ぜひ気軽に参加して、一緒に楽しく続けましょう！



あなたの七号食の体験談・感想を
教えてください！

#YUWAERU式七号食

Instagram
@yuwaeru.online



X
@yuwaeru



あなたの体験や感じたことをシェアしてください！
七号食中の方の励みになります♪

Worries

\こんなときどうする？ / 七号食中のお悩み

Q 飽きてしまい挫折しそうです。 続けるコツはありますか？

A 玄米粥・玄米甘酒・玄米ぼんせん・玄米もちなどで食感をかえたり、味を変えたりすると気分転換になりますよ♪



玄米ぼんせん
×玄米甘酒



カリッと香ばしい
玄米もち



とろとろ食感の
玄米粥に
無添加梅干しを
合わせて



寝かせ玄米
焼きおむすび

自分のからだに向き合う

YUWAERU式 七号食



六号食



玄米ごはん+味噌汁
漬物もOK

五号食



六号食+季節野菜のおかず1品

四号食



五号食+野菜のおかず1品
肉・魚もOK

三号食



おかずが3品

二号食



おかずが4品

一号食



好きなものを好きなだけ

七号食とは？

A 精製していない穀物(玄米)を10日間食べる食事法。

おかずは一切なし、飲物は水とお茶のみ。ストイックな食事法ではありますが、この10日間で劇的な変化が訪れます。

七号食で得られるもの

体重が適正值に近づく

必ず痩せるわけではなく、ちょうどいいところに落ち着きます。それが本来の自分の適正な体重です。

便通や様々な不調の改善が期待できる

良いものを食べる効果は30%ですが、
良くないものを食べない効果は70%！

1番重要!その後のライフスタイルが変化する

食や健康についての考え方にも大きな影響を与え、好きだった肉、甘いもの、酒など、全体の量が少なくて済むようになったり、味覚が変わったりと、その後のライフスタイルが変化するということ。自分で体重、体型、健康をコントロールできるようになり、1年も経てば不調はだんだんと消えていきます。ダイエットや健康問題で悩むことがなくなるのが最大の成果です。

※本冊子の内容の無断転載、転売、二次利用は禁止しております。個人での利用の範囲内でご活用ください。

デトックス食

健康改善

基本食

体重・健康キープ

快楽食

健康リスク大

玄米を食べる10日間＋回復食を食べる4日間

簡単！七号食のルールとやり方



1～10日目

七号食ルール 1 玄米のみで10日間過ごす（玄米ごはん・玄米もち・玄米粥）

Rule 1

1日600gが目安ですが、食べたい人は増やしてもOK。好きな時に好きなだけ食べていいので空腹感はありません。ただしよく噛んで食べてください。（一口50回が理想です）

七号食ルール 2 ごま塩はOK

Rule 2

お酒もガムもアメもNG。



七号食ルール 3 飲み物は、水かほうじ茶、番茶、麦茶、玄米茶のみ

Rule 3

ノンカフェイン、ノンカテキンのものに限る

七号食ルール 4 誘惑に負けてしまいそうなときは、無添加梅干・玄米甘酒を。

Rule 4

飽きてしまったり、どうしても食べられなくなったら梅干や玄米甘酒で気分を変えて乗りきりましょう。



大きな効果を生み出すコツ

- ☒ 一口最低30回噛む
- ☒ 1日40分歩く
- ☒ たばこを止める
- ☒ 夜12時までには寝る
- ☒ 食事は寝る4時間前には済ませる



ただのダイエットイベントか一生ものの体験にするか・・・

4日間の回復食が重要！



11～14日目

回復食をしないで急に日常の食事にすると、身体に大きな負担になるので必ずやりましょう。リバウンドを防ぐことにもなります。

11日目	12日目	13日目	14日目
六・五号食	六号食	五号食	四号食
			
玄米ごはんとうす味味噌汁	玄米ごはんとうす味味噌汁と野菜の味噌汁と野菜のおかず1品	玄米ごはんとうす味味噌汁と野菜のおかず2品	玄米ごはんとうす味味噌汁と野菜のおかず、魚もOK
動物性の食べものNG			

七号食 Check Sheet

開始日 年 月 日

終了日 年 月 日

体重

開始日 Kg

終了日 Kg

体脂肪

開始日 %

終了日 %

ごはんパック 1パック 160g		1～10日目												11～14日目			
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目			11日目	12日目		
		月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()			月 日()	月 日()		
いつ、どのくらい	玄米 	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	いつ、どのくらい	玄米 	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g
		: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g			: 頃 g	: 頃 g		
		: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g			: 頃 g	: 頃 g		
		: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g			: 頃 g	: 頃 g		
		: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g			: 頃 g	: 頃 g		
		: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g	: 頃 g			: 頃 g	: 頃 g		
その他 食べたもの 												その他 食べたもの 					
うんち	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	うんち	回	回				
	バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち		バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち	バッチリ! まあまあ いまいち			
就寝時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	就寝時間	:	:				
睡眠時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	睡眠時間	時間	時間				