オンライン講座
ユニ子式バストアップ

専用テキスト

ステップ３－１

温活

こんにちは、ユニ子です！

ステップ３の最初のミッションは、
「細グラマラスの大敵！冷えを撃退せよ！」です。

あなたは冷え性や低体温で
悩んでいませんか？

貧乳だった時、
私は平熱が35.5℃でした。

毎年冬になると足先にしもやけができるので
痛くて痒くて、冬が大嫌いでした・・・(T_T)

そんな私でしたが、
カラダの仕組みを知って、

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

これからお伝えすることを
１つずつこなしていったことで、

なんと、いまは平熱が36.８度！！

「熱があるんじゃない！？」
ってくらい高いですが
(もちろん短期間ではなく徐々に高くなりました)

冬でも家の中では裸足、

室内なんてちょっと動くと汗が止まらない(^^;;;;)
(これはこれでありがたい悩みですが)

ここまで変わることができました。

代謝が上がったことによる恩恵は
冷え性がなくなっただけでなく、

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

痩せやすくなったおかげで
本格的に食事を見直して
２ヶ月で10kg近く痩せたり、

生理前のイライラ(PMS)が治り、

布団から起き上がれないほど重症だった
生理痛がピルを服用することなく改善し、

２日以上便が出ない日は
１日もなくなりました。(毎日快便)

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

冷え性は放っておくと

基礎代謝が低下し、

体質が変わりにくい状態になります。

水分の代謝にも影響が及び、
むくみを引き起こすことになったり

さらに、
運動してもなかなかバストアップしない
体質になってしまいます。

それだけではありません。

実は、生理不順や生理痛、
不妊症、子宮筋腫・子宮内膜症、
更年期障害などの婦人科系の症状は

すべて冷え症が原因と考えられています。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

厚着をしたり、足湯に浸かったりと
外側から温める方法もありますが、

その場合はあくまで一時的なもの。

根本から身体を温めるためには、
やはり内側からの対策が必要です(^^)

ここから先は、

私が実践して効果のあった方法だけを
抽出してお伝えしていこうと思います。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

みんなやりがち！
冷え性改善の”NG”習慣

まずはいきなりNG習慣からです。

「効果のあったものじゃないんかい！」
とツッコミがきそうですが、

冷え性の仕組みというのは、
以外と単純で、

体を冷やすことをしなければいい

のです。

みなさん冷え性を改善したくて、
体を温めようとしているのに、

なぜか体が冷えることばかりしています。
つまり、間違ったことばかりしているのです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

間違いランキング第１位！
長時間の入浴

入浴は体を温めるのに効果的です。

ですが、入浴が長時間続くと
体を温めすぎてしまい、

上半身はのぼせているのに、
かいた汗で下半身を冷やしてしまう
「冷えのぼせ」を起こすことがあります。

40~42度の湯船に肩まで浸かるのは5分間まで、
全体は15分を目安にするのがおすすめです。

入浴しながらの足のストレッチをすると
さらに下半身があたたまります！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

冷え性の方は、

半身浴だけだと、
冬には上半身が温まりにくく
肩や首のこりも改善しにくいため、

全身浴がおすすめです。

間違いランキング第2位！
ブーツを履く

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

ブーツは寒い冬の必需品ですが、
温めようとしていることが
実は「冷え」の原因になっているのです😱。

ブーツを履くと足首が固定されるので
足首が固くなってしまいます。

こうなると足先への血流が悪くなり、
「冷え」の原因となってしまいます。

寒い地域や雪の多い地域にお住いの方は
ブーツを履かないことは不可能だと思うので、

ブーツを履いた夜は
必ず足首を曲げたり伸ばしたりする
ストレッチをしましょう。

まだまだ続きます！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

間違いランキング第３位！
ホットカーペットの上で寝る

ホットカーペットから発せられ電磁波は、

血液をドロドロにさせ、
血行が悪くなる

ということが医学的に解明されています。

血行不良になり、
冷え性を悪化させてしまう要因となるので
使うことはおすすめしません。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

寝るときに温めたい場合は、
湯たんぽや腹巻などを使いましょう。

また、静電気も同様の作用を引き起こします。

フリースなど化繊の素材をつかった衣類
(ヒートテック素材のもの)の重ね着も
血行が悪くなり冷え性をさらに悪化させる

ので気をつけてましょう。

間違いランキング第４位！
寝る前のスイーツ

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

子供が寝静まった後、

仕事がひと段落した後、
今日１日を振り返って食べる

寝る前のスイーツって幸せなんですよね〜〜😂

で、す、が、

冷え性の観点からみても、
寝る前のスイーツは最悪です。。

糖分を摂った後というのは、
それをエネルギーに変える際に
大量のビタミンBを消費します。

中でもビタミンB12は赤血球を作り出す役割があり、
不足すると**冷えの回復が遅くなります。**

スイーツを遅い時間に食べるのは控えましょう。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

これは効く！

”ポカポカ”習慣

ここからは実際に私がやってみて
冷え性に効果のあったものをご紹介します。

もったいぶっても仕方ないので
早速どんどんいきますよーー！

その１：裸足睡眠

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

寝る時に足が冷たいからといって、
靴下を履く方は多いですよね。

冷え性の時って
寝る前に靴下をかはないなんて

足が氷のように冷たくて
とても考えられないかと思います。

ですが、良かれと思っていたこの行動が、
実は冷えを悪化させているということをご存知ですか？

寝ている間というのは、
思っている以上に汗をかきます。

靴下を履いていると、
かいた汗が足の体温を吸収して
外に逃がすため、

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

温めるどころか
反対に冷やすことになってしまうのです。

それだけではなく、
靴下の締めつけが血行不良を招くので、
あまりオススメできません。

寝る時は靴下を脱ぎましょう。

どうしても、
足元の冷えが気になるという方には、
レッグウォーマーの着用をオススメします。

その２：ストレスを溜めない

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

ストレスがたまっている自覚がなくても、

身体は悲鳴を上げていることがあります。

仕事や家庭の問題で悩んでいませんか？

寝付きが悪い、集中力が低下している、
と感じることはありませんか？

なかなか冷えが治らないなら、

それはストレスが原因で起こる
心因性冷え性かもしれません。

心因性冷え性を改善するために、

少し休んでみてください😊

心因性冷え性は、
ストレスの原因を除去すれば
症状の改善が期待できるものです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

ストレスの原因には、

仕事や家庭をはじめ、
人間関係の問題など、
さまざまなものが考えられます。

心因性冷え性をそのまま放っておくと、

冷えること自体がさらにストレスになり、
冷え性が進行する悪循環になってしまいます。

冷え性の原因がストレスであっても、

規則正しい生活やバランスのよい食事、
適度な運動は基本です。

生活のリズムが整っていることは、
免疫力を高め、
ストレスを軽減することにつながります。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

ストレスの原因に対して
根本的な対策をとることも大切ですが、

今すぐできることは「休養」かもしれません。

この際、思いきって休んでみませんか？

有給休暇を使ってリフレッシュしたり、
休みを長めにとったり

あなたの心が
スッキリする時間をつくってみると
してもよいかもしれません。

その３：就寝の3時間前に夕食を済ます

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

寝る時に胃腸が活発に動いていると、

浅い眠りになってしまいます。

そして浅い眠りからくる
睡眠不調が冷えを招くことがあります。

夜になると、
人のからだは手足から放熱することで
深部体温を下げ、

“休息モード”に切り替わるようにできています。

冷え性の人は、
この体温調節がうまく機能しないために、

寝つきがわるい、眠りが浅いなどの
睡眠不調に陥りやすい傾向にあります。

良質な睡眠がとれないと、
血巡りが悪くなり、
体がますます冷えてしまう悪循環に陥ります。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

バストアップのためにも、冷え性改善のためにも
寝る直前の食事や夜食などは避けましょう！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

内側から代謝を上げる
食事法

同じカロリーで同じ量の食事を食べても、

すぐに変わる人と
なかなか変化の出ない人に分かれる理由は、
基礎代謝の違いにあります。

体温が１度下がると、
基礎代謝量は12パーセント低下する
と言われています。

1日で消費するカロリーの6〜7割は基礎代謝で、
そのほとんどが筋肉で行われています。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

特に代謝率が低い 冷え性体質の女性は
バストアップしにくいと言われています。

運動不足や不規則な生活などで
筋肉量が少なくなると代謝が悪くなり、
体の変化に時間がかかるためです💦

ですのでここでは、
体の内側から代謝を上げて、

バストアップしやすい体にする食事をご紹介します。

ポカポカ食事①
栄養バランスの良い食事

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

冷え性改善は、

バランスの良い食事からです！

食事をすると体は温まります。
これは体内に取り込まれた食物の
約10%がすぐに熱として発散されるからです。

最も直接的に体温を上げる働きがあります。

しかし、不適切な食生活には
『冷え』症状をまねく原因があります。

体を冷やす食べ物を長期的に食べる、
インスタント食品や
レトルト食品などを多く食べるなど、

現代的な食事及びライフスタイルは
『冷え』を誘発します。

冷え性改善に、特に強化したい栄養素は
ビタミンEやCをはじめ、

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

鉄分などのミネラル類と
良質のタンパク質です。

また、甘いものや加工食品のとりすぎで、
不足しがちなビタミンB群も冷え性改善には必要です。

・・・と聞いても難しいと思うので、
次からは私のおすすめのレシピを２つご紹介します！

ポカポカ レシピ①
ホット生姜ココア

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

「基礎代謝の低下」
「老廃物の蓄積」「むくみ」
を撃退してくれるのが、

この、ぽかぽかあったまる
ホット生姜ココアです！

上半身、下半身を効率よくあたためてくれる、
抜群の組み合わせなのです！

＝レシピ＝

材料（１人分）

純ココア　…小さじ山盛り2
しょうが…約5g （親指の先くらいの大きさ）
水 ……200ml

1

ココアを練る

ココアに水少量（約10ml）を加え、ペースト状になるまでよく練る

2

火にかける

1.に少しずつ水を加えて中火にかけ、沸騰直前で火からおろす

↓

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

3

しょうがを加える

2.を器に移し、すりおろしたショウガを加える

4

できあがり

よくかきまぜたら、しょうがココアの完成

・1日1～2杯でOK!

＝ホット生姜ココアの飲み方アレンジ＝

甘くしたい人は……？

甘味がほしい人は、黒砂糖やハチミツ、メイプルシロップをお好みで加えてみてください。なかでも、黒砂糖には体をあたためる働きがあるのでおすすめです！(入れすぎ注意)

ミルクココアにしてもいい？

ココアの苦味が気になる人は、水のかわりに牛乳や豆乳で作ってみてください。カロリーは高くなるが、カルシウムやイソフラボンなど、それぞれの有効成分をとることができます！

注意点

たくさん飲んだからといって効果が高まるわけではありません。ココアにはカフェインが含まれているので、妊婦や子供は一度に大量に飲まないほうがよいでしょう。１日杯を目安に継続して飲むことを心がけてください。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

ポカポカ レシピ②
手作り高野豆腐

このレシピは超簡単です！

なんと、木綿豆腐を冷凍するだけ！

高野豆腐は木綿豆腐を凍らせて乾燥したものですが、

凍らせることでたんぱく質が変性し、
代謝を盛んにする働きがアップします。

また、低カロリーなだけでなく、
脂肪燃焼作用がある

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

アミノ酸が多く含まれているので、
最強のダイエット食品としても
注目されています。

この高野豆腐、
タッパーに入れて冷蔵庫に入れるだけなので
簡単に作れます！

● 作り方 ●

①木綿豆腐を水切りのある保存容器に入れて、
　冷蔵室で1日水切りをする。

②容器にたまった水を捨て、
　水切りした豆腐を冷凍室でカチカチに凍らせれば
　できあがりです。
　使う時は包丁で切れるぐらいの固さまで
　自然解凍してくださいね！

ちなみに私は高野豆腐を
煮物にして食べることが多いです！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

クックパッドに載っていた、
こちらのレシピで、おかずに１品足す時に
作ることが多いです！
↓
https://cookpad.com/recipe/2086626

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

体から熱がみなぎる！
温エクササイズ

ウォーキングなどの有酸素運動

冷え性には、

有酸素運動も有効だといわれています！

その主なメリットは、

【血行がよくなること】です。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

冷え性は、
血行が悪いことが大きな原因の一つ
だといわれています。

現に、運動している最中は
身体の内部がめぐって、
ぽかぽかしてきますよね。

運動をすると自然と血行がよくなり、
身体が温まっている状態になるからです。

【適度な運動で身体への負担が少ない】

運動の中には、
ストレッチや有酸素運動
無酸素運動などさまざまなものがありますが、

特に有酸素運動が
おすすめの理由があります。

有酸素運動は
ウォーキングやジョギングなどのように、

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

軽めでありながらも
適度に運動できるものだからです！

【継続すると脂肪燃焼効果が期待できる】

太っている人は、
一見脂肪が多いので
冷えにくいように思えますが、

実は、冷えをためこみやすいといわれています。

なぜなら脂肪は
熱を生み出すことはできないからです。

有酸素運動は、継続して行えば、
脂肪燃焼効果が期待できる運動です。

もし脂肪が多いことが
冷え性の原因の一つと実感しているのであれば、
有酸素運動は冷え性改善と共に

よい効果が期待できます！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

本日のまとめ

それでは、最後に

テキストの内容をざっくりとまとめていきます！

＝冷え性改善のNG習慣＝

①長い入浴　②ブーツを履く
③ホットカーペット　④スイーツ

＝効果のあったいい習慣＝

①裸足睡眠　②ストレスを解放
③就寝３時間前に食事を終わらせる

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

＝おすすめの食事＝

①栄養バランスのいい食事
③ホット生姜ココア　　④手作り高野豆腐

＝ポカポカエクササイズ＝

有酸素運動

冷え性の女性では、
平熱が35℃台という人も少なくありません。

基礎代謝が効率的に行われる
理想的な平均体温は、**36.5℃**と言われています。

外側のみを温めて一時的に体温を上げても、
根本的なところの解決にはなりません。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

内側から温めて代謝をあげることを
重視していきましょう！

ポカポカ体質は、１日にしてならず。
地道な継続こそ、一番の近道です！

自分でこんなことを言いたくないですが、
私が今回ご紹介した内容で、

「こんなので本当に冷え性改善して
バストアップできるの!?」

と思った方もいらっしゃると思います。

そうなんです。
冷え性卒業生の私だから言えます。

「こんなの」

でも、

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

毎日生活に取り込んでいくと
それが積み重なって
大きな変化をもたらしてくれます。

冷え性は決して短期的に
改善できるものではないですし、
根気がいるのも事実です。

ですが、
冷え性のない冬は
ほんっっっっっっとうに幸せです。

「ストレスのない毎日」
といっても過言ではありません。

あなたにも早く冷え性を改善して
ストレスのない毎日を過ごしてほしいなと思い、

このテキストを執筆しました。

あなたの生活が少しでもよくなり、

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

自分をもっと愛することができるよう、
心から願っています。

それでは最後に、
本日の課題です！

本日の課題

ご紹介した３つのポカポカ習慣「裸足睡眠」「ストレスを溜めない」「寝る３時間前に食事を終わらす」のなかから１つ選んで実践してみてくださいね！

テキストが読み終わったら、
会員サイトに戻って、

【テキストを見終わったらこちらをクリック】

のボタンを押してくださいね！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

コンプレックスを
チャームポイントに変えて
新しい自分に挑戦する

ユニ子式バストアップ

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.