

# 史上“最驚”の ダイエットセミナー

開催名・・・NAKARAI . 1

☆“最驚”ダイエットとは？

☆**老化**のメカニズム

このセミナーを  
受けられたかたは  
光り輝く人生に  
再メッキされます!

# 通信簿

1971年 東京都出身 167cm 57kg O型 猫背	性格・・・内向的、無口、口べた 適正職業・・・研究者、科学者 好物・・・格闘技、チョコレート
発想力	5
企画力	4
理科	4
算数	4
体育	4
音楽	1
英語	1
国語	1

# 史上”最鏡”のメッキ職人の腕前!!

僕のところには、こんなにもさびだらけの品物が届きます!!!



# 史上”最鏡”のメッキ職人の腕前!!

しかし、NAKARAIの腕にかかれば、こんなにもピカピカに !!!





# ギンギラギンにさびがなくー!!

そーれが、おーれの仕事だー!!  
クロームメッキ! クロームメッキ! クロームメッキ! “最鏡”



ある時、自分自身が錆だらけ!!

俺は一体、みんなに何歳だと

思われていたんだろう？

太っていたから

老けてみられてたのか？

自分の母親と妹が

妻と娘だと

思われていた!!!

2000年5月

これは、マズイだろ!! さすがに!!! 体重72kg



**2002年7月**



**ミスターメタボリック!!!**

**2002年9月**

**体が重いので、ゴム製の特等席を用意!!!**

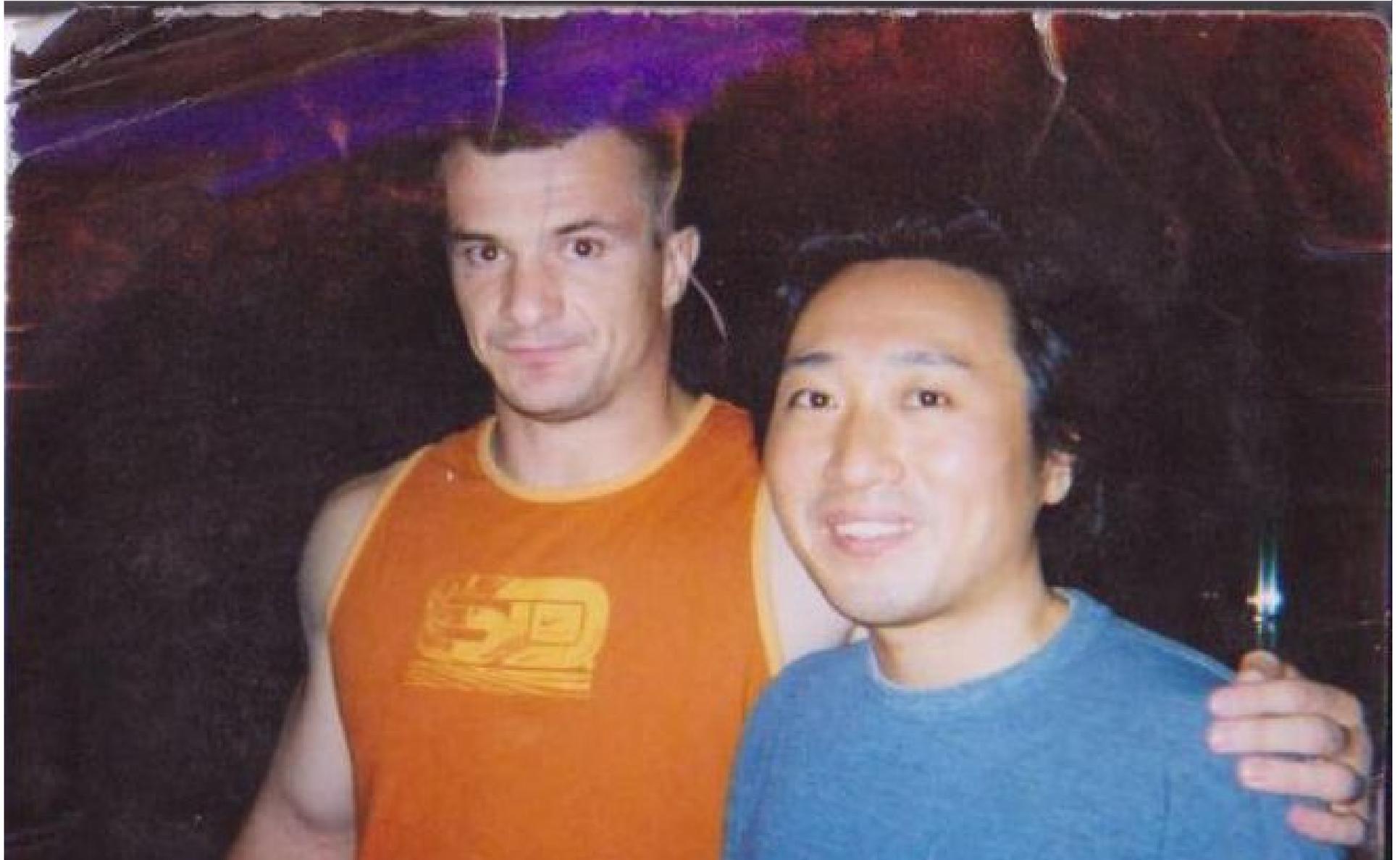


**2003年7月**

**おでぶ、おはげ、おちびちゃん の3拍子!!!**



2004年6月



ミルコクロコップ選手の方が僕より、ぜんぜん小顔!!!

# 2006年9月

体が重いので、クルーザーにつかまっていないと、落ちてしまう!!



そして、体質改善後は？

2007年8月



体重  
55kg!!

2007年9月

体が軽いので、ジェットスキーも思いのまま!!



2007年9月



以前は、帽子より顔がはみでてた!!!

# “最驚”は10カ月かけて細くなった

最強は、  
10  
年かけて強くなった。

最強の歴史は、PRIDEの歴史である。

# PRIDE.34

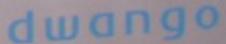
2007.4.8 (SUN)

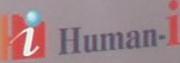
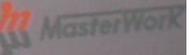
14:00 OPEN 15:30 STAR

主催 / ドリームステージエンターテインメント

協力 / さいたまスーパーアリーナ

協賛 /  PACHINKO & SLOT  株式会社 ジャパンファイナンシャルサポート

 株式会社 ツツミワークス 

 株式会社 ドンキホーテ  Human-i  MasterWork

“最驚”ダイエットの歴史は、NAKARAIがつくる。

# おでぶちゃんの時とくらべてみよう!!!

(血液検査の結果)

生化学検査報告書(I)				血液検査報告書			
032-33 聖徳女安次院				032-33 聖徳女安次院			
患者名 ナカライ マサキ				患者名 ナカライ マサキ			
年齢 29				年齢 29			
性別 男				性別 男			
検査日 13年 3月19日				検査日 13年 3月19日			
受付番号 13044				受付番号 13044			
検査項目	測定値	基準高	基準低	検査項目	測定値	基準高	基準低
*T	7.6	*	6.7~8.3	*白血球数	8.0	*	4.0~10.0
*A/G 比				*赤血球数	4.93	*	4.0~5.4
*尿素窒素	15	*	3~22	*血小板数	16.3	*	13.0~40.0
*クレアチニン	0.9	*	0.5~1.3	*HbA1c	46.8	*	34.0~46.0
*尿酸	7.5	*	2.3~8.3	*MCV	95	*	80~100
*γ-GTP	209	*	150~270	*MCH	33.1	*	27.0~34.0
*AST				*MCHC	34.8	*	32.0~36.0
*ALT				*Hb	32.2	*	12.0~33.0
*LDL-C	32	*	10~100	*HbA1c			
*トリグリセリド	H X 329	*	55~149	*HbA1c			
*AST	2.1	*	4.0以下	*HbA1c			
*ALT	6.9	*	7.0~12.0	*HbA1c			
*P	0.4	*	0.2~1.1	*HbA1c			
*BUN	0.1	*	0.4以下	*HbA1c			
*AST (GOT)	H X 49	*	10~40	*HbA1c			
*ALT (GPT)	H X 116	*	5~45	*HbA1c			
*A	283	*	110~360	*HbA1c			
*LAP				*HbA1c			
*LDH	325	*	228~442	*HbA1c			
*γ-GTP	6594	*	350~700	*HbA1c			
*γ-GTP	H X 83	*	70~140	*HbA1c			
*C	87	*	50~100	*HbA1c			
*アミラーゼ				*HbA1c			
*アミラーゼ				*HbA1c			
*トリガーゼ				*HbA1c			
*Na	140	*	134~147	*HbA1c			
*K	4.6	*	3.6~5.0	*HbA1c			
*Cl	102	*	95~108	*HbA1c			
*Ca	8.7	*	8.2~10.0	*HbA1c			
*Mg				*HbA1c			
*P				*HbA1c			
*鉄				*HbA1c			
*血鉄(全量)	H X 120	*	60~130	*HbA1c			
*フェリチン				*HbA1c			
*CRP				*HbA1c			
*CRP				*HbA1c			
*HAテスト				*HbA1c			
*A-SO				*HbA1c			

ナカライ マサキ 様 男性			ナカライ マサキ 様 男性				
11547			11547				
食前			食前				
受付日 '07/ 9/13 報告日 '07/ 9/15			受付日 '07/ 9/13 報告日 '07/ 9/15				
検査項目	検査結果	基準高	基準低	検査項目	検査結果	基準高	基準低
血液一般検査				HBs抗原 精密測定	陰性		
白血球数	58	*		HCV抗体CLIA法	陰性		
赤血球数	480	*		S/CO	0.1以下		
ヘモグロビン量	15.7	*		ガラス板法 定性	(-)		
ヘマトクリット値	45.9	*		TPHA法 定性	(-)		
MCV	95.6	*					
MCH	32.7	*					
MCHC	34.2	*					
血小板数	32.2	*					
血糖	99	*					
ヘモグロビンA <sub>1c</sub>	4.8	*					
総蛋白	8.2	*					
アルブミン	5.0	*					
A/G 比	1.6	*					
総ビリルビン	1.1	*					
ZTT	12.4	*					
AST (GOT)	18	*					
ALT (GPT)	20	*					
ALP	185	*					
γ-GT (γGTP)	28	*					
総コレステロール	174	*					
HDLコレステロール	58	*					
動脈硬化指数	2.0	*					
中性脂肪 (TG)	91	*					
ナトリウム	141	*					
カリウム	3.7	*					
クロール	103	*					
尿酸窒素	10.9	*					
クレアチニン	0.61	*					
尿酸	5.9	*					
HBs抗原 精密測定							
IU/mL	0.05未満	*					

中性脂肪 329 → 91 と大幅に改善

一見まったく分野が  
違うと思われるかも？

しかし、“驚くべき”共通点が  
あったことに

僕は気づいてしまった!!!

“金属”が酸化されると

“さび”

“人間”が酸化されると

“肥満” “老化” “薄毛”

“金属”がさびたら？

薬品でおとす

”人間”が**さび**たら？

薬品でおとす

一番大切なこと

金属も人間も

”さびさせないこと”

体の中にも 金属が!!!

僕の調査では、背の高い人は

体内に亜鉛分が多い!!

髪には 十分な亜鉛が必要!!

脳にも 銅が!!!

※金属＝ミネラル

# 金属(ミネラル)には・・・

有害ミネラル＝水銀、鉛、アルミニウム

カドミウム、ベリリウム

必須ミネラル＝亜鉛、クロム、銅・・・等

そして有害な金属は

**デトックス**しないと!!!

デトックス＝解毒（中和）

必須ミネラルには  
有害ミネラルの  
吸収を妨げたり  
排泄を促したりする  
はたらきがある

実際は、太っていたから

老けて見られてたのではなく

さびていたから

太っている + 老けていた

NAKARAIの

ダイエット法は

酸化レスダイエット

気づく前の僕は  
(さびだらけの僕は)

間違いだらけの

事ばかりしていた。

# 僕の間違ったダイエット方法!!!

それは、友達の結婚式の3か月前から

大幅な”食事制限”ダイエットを行っていた!!!

そのため、フラフラになり、点滴を打った事もあった

そして、出席した結婚式から 食事が解禁となり

反動で、3週間で 10kg以上は リバウンド

友達におデブといわれたくない、それだけで!!!

リバウンド歴 3回 点滴歴 2回

# ダイエットを成功させる心得!!!

継続は力なりという言葉があるように、

継続する事が

**“最大の力”**

逆にいうと、

無理しないと続けられない事は、

続かないという事です。

# ダイエットを成功させる心得!!!

僕が何かを取り入れる時に 決める事

無理しないとできない事なのか？

無理せずにできる事なのか？

たとえば、ダイエットのために、1時間/1日  
マラソンをするという事は 僕には出来ない、

**だから、とりいれない!!!**

# 僕が行った5つの方法!!!

## 1. 食べ方にこだわる!

人間が空腹を感じる時は？

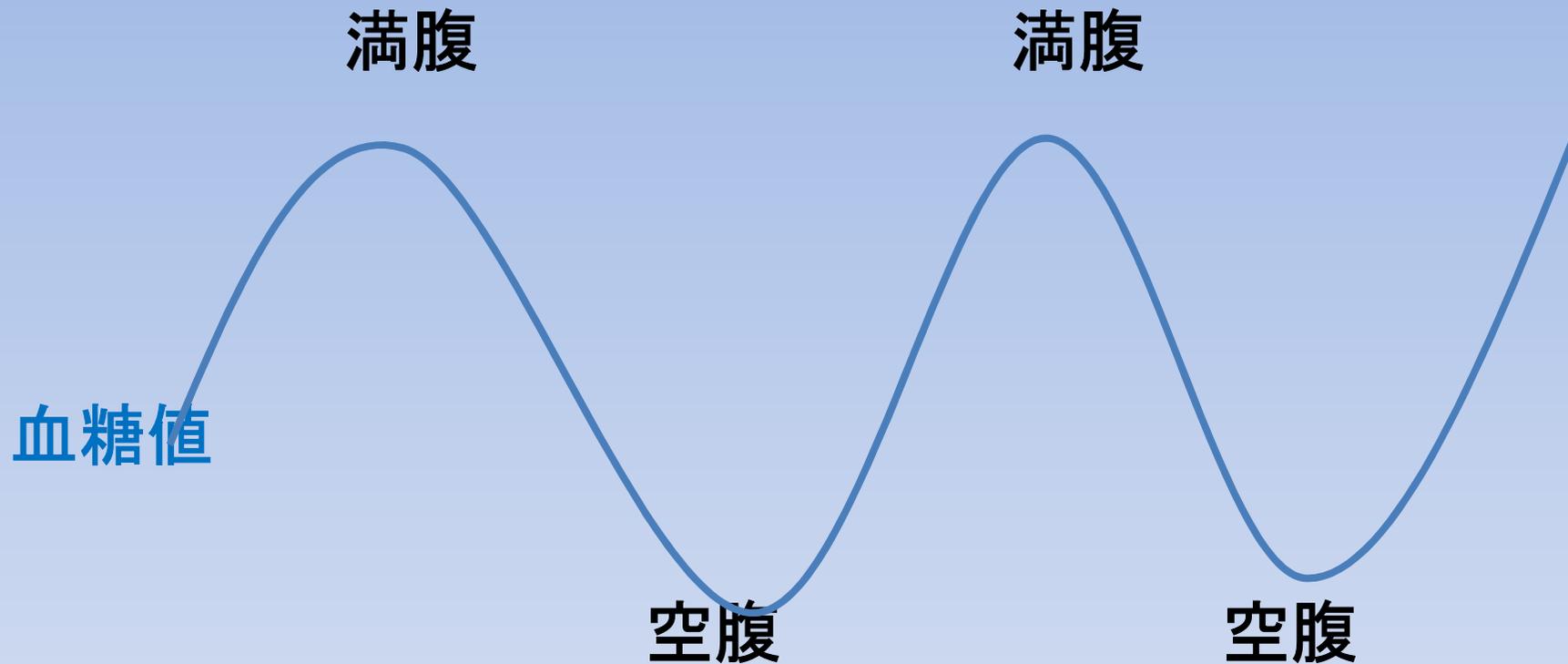
★ 感覚的食欲、過去の記憶

★ 胃がからっぽ

★ 低血糖状態

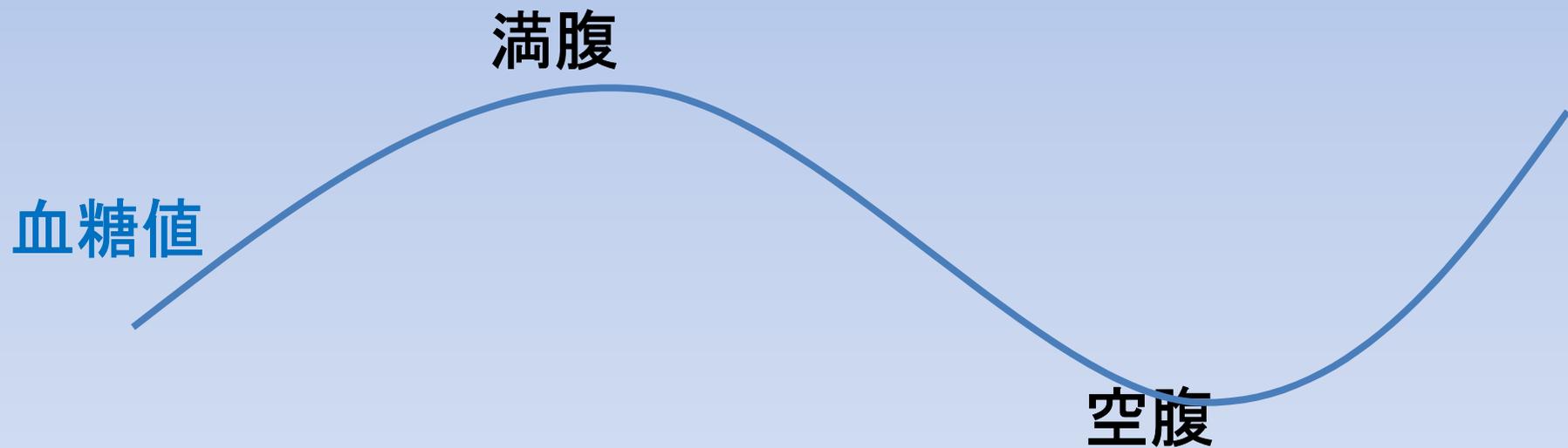


# 低血糖状態を意識する!!!



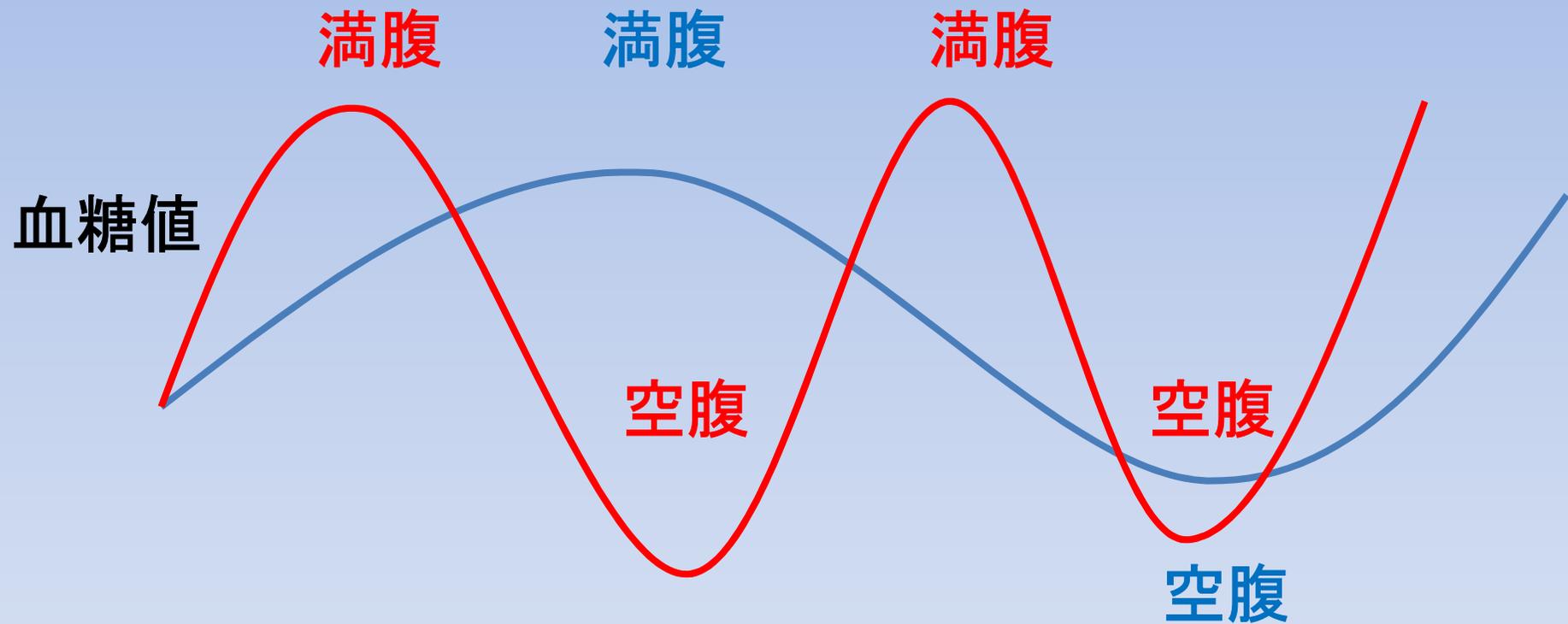
※胃の中にもものがある、なしに関わらず!!!  
低血糖時に糖質等をいきなり摂取すると、  
血糖値は急激に上昇、下降する!!

# 低血糖状態を意識する!!!



※胃の中にもものがある、なしに関わらず!!!

# 低血糖状態を意識する!!!



※パンを2つ食べたくなるか、1つで済むかで  
単純に摂取カロリーが2倍違う!!!

# 食べ方にこだわる!!!

## すなわち

### ①食前に食物繊維をとる事が重要!

急激な血糖値の上昇を抑える!!!

コレステロール値を抑える!!!

腹もちをよくしてくれる!!!

動脈硬化の予防をしてくれる!!!

体の悪いゴミを掃除してくれる!!!

体に悪いゴミをつきにくくしてくれる!!!

NAKARAIお進めの食物繊維!!!

カラダ快調食品

# イージーファイバー



レタス約2個分の

## 食物繊維

さっと溶ける! 味はそのまま!



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に  
食卓のバランスを。



30パック

カラダ快調食品

# イージーファイバー



レタス約2個分の

## 食物繊維

30パック

栄養成分表示(1パック(5.4gあたり))

エネルギー	5.0kcal	オトリウム	8812-9110mg
たんぱく質	0g	リン	0mg
脂	0g	カリウム	33333-33333mg
糖	0.44g	カルシウム	0mg
食物繊維	4.5g		



6 987072 002407

食べ方にこだわる!!!

②食べる順番にこだわった!!!

食べる順番を意識し、  
急激な血糖値の上昇を抑える

★糖質は 一番最後に食べる!!!

野菜、海藻、きのこ類



肉、魚



ごはん、パン

# 食べる順番にこだわる!!!

ちなみに太っていた時は  
とんかつから食べていた!!!

★今は・・・

お茶



キャベツ



みそしる



とんかつ



# とんかつにこだわる!!!

テレビで検証していましたが、食べる順番で、  
最大、50%体に脂肪がつく率が違うとの事!!!



× 2 or



1/2

食べる順番はめちゃくちゃ大事という事だ



# 食べ方にこだわる!!!

NAKARIの体重の数値 (いつも同じ条件で測定)

月	火	水	木	金	土	日
58kg	57kg	57kg	56kg	57kg	58kg	59kg
月	火	水	木	金	土	日
58kg	57kg	56kg	55kg	56kg	57kg	58kg

1週間で±3kgの変動

# 計量風景



毎日同じ時間に体重計に乗ろう!!!  
体脂肪や内臓脂肪レベルまで  
測れるタイプがおすすめ

# 食べ方にこだわる!!!

月	火	水	木	金	土	日
58kg	57kg	57kg	56kg	57kg	58kg	59kg
月	火	水	木	金	土	日
58kg	57kg	56kg	55kg	56kg	57kg	58kg

**体のリズムは2週間で整えられます**

人間の体はよくも悪くも、今の体重を維持しようとしします。  
その維持しようとする体重を決めるのに2週間かかります。

**★この法則を利用し、応用すれば太らない★**

# 食べ方にこだわる!!!

月	火	水	木	金	土	日
1500	1500	1500	1500	3000	3000	3000
月	火	水	木	金	土	日
1500	1500	1500	1500	3000	3000	3000

1日、2日ドカ食いしても太りません。  
カロリーコントロールを1週間単位で行う事により  
体重調整ができるのです。

月、火、水、木、を 1,500カロリー  
金、土、日を3,000カロリー 合計 15,000  
平均 2,150/1日となるような献立を 1週間単位で行います。

平日は なるべく和食中心にすれば  
週末は 外食で好きなものを好きなだけ食べてもいいんです!!!  
この方法だと、食事制限している、ストレスがほとんどありません。  
この方法だけでも確実に体重を落とせます。

名づけて **“週末はミスター食べたい放題!!!”**

# 僕が行った5つの方法!!!

## 1. 食べ方にこだわる!!!

の  
おさらい

① 食前に食物繊維をとる事が重要!

② 食べる順番にこだわる!

③ 献立を1週間単位で考える!

# 僕が行った5つの方法!!!

## 2.良質なサプリメント選びに こだわった

なぜこだわったか？

‘体のしくみ’に注目してみよう!!!

おでぶちゃんとおやせちゃんの違いは？



**原因**があり、**結果**がある。

# おでぶちゃんとおやせちゃん の違いは？



甲状腺の働き  
腸の中にある絨毛  
ビタミン、ミネラル  
トレイに行く回数

悪  
太  
少  
少

良  
細  
多  
多

# おでぶちゃんは甲状腺の働きが悪い!!!

甲状腺の働きをよくするには？

**ヨウ素が重要**・・・1日の所要量150 $\mu$ g

許容上限摂取量3mg

昆布、ワカメ、ヒジキ

僕の知り合いの女性は、海藻好きの彼氏と  
つきあい始めたら、やせた人がいます。

おでぶちゃんは、絨毛が太い!!!

絨毛とは？

腸の中にあるひだで、栄養を吸収する部分  
これが、太いと、ブドウ糖を吸収しやすい!!!

では細くするには？

大豆イソフラボンがいいです。

やっぱ、日本人は納豆よ!!

# おでぶちゃんは、ビタミン、ミネラル不足!!!

体内に蓄えられた皮下脂肪を  
燃やすための材料が必要

糖質・・・ビタミンB1

脂質・・・ビタミンB2

タンパク質・・・ビタミンB6

皮下脂肪を焚き木に例えるなら  
マッチにあたるのが、ビタミン・ミネラル類

焚き木があってもマッチがなければ  
焚き木は燃えません！

おでぶちゃんは、ビタミン、ミネラル不足!!!

その他、ビタミン、ミネラル類は…

皮膚、髪、爪をつくる

カルシウムを歯や骨に届ける

抗酸化作用

全身に酸素を行きわたらせる

疲労物質(乳酸)を分解

ストレスと戦うホルモンをつくる

末梢神経に関係→肩こり、腰痛の痛み軽減

…など、多くの役割を**兼任**

おでぶちゃんは、ビタミン、ミネラル不足!!!

不足すると・・・

痩せない！イライラ！疲れが抜けにくい！

ビタミン類はそれぞれが単独ではたらくというより

各ビタミンが

お互いに補給しあいながらはたらいっているため

ひとつが不足すると

せっかく摂った他のビタミンも

効力がなくなってしまう

バランスよく摂ることが大切

栄養で最も大切なものは？

1.亜鉛分？

2.大豆イソフラボン？

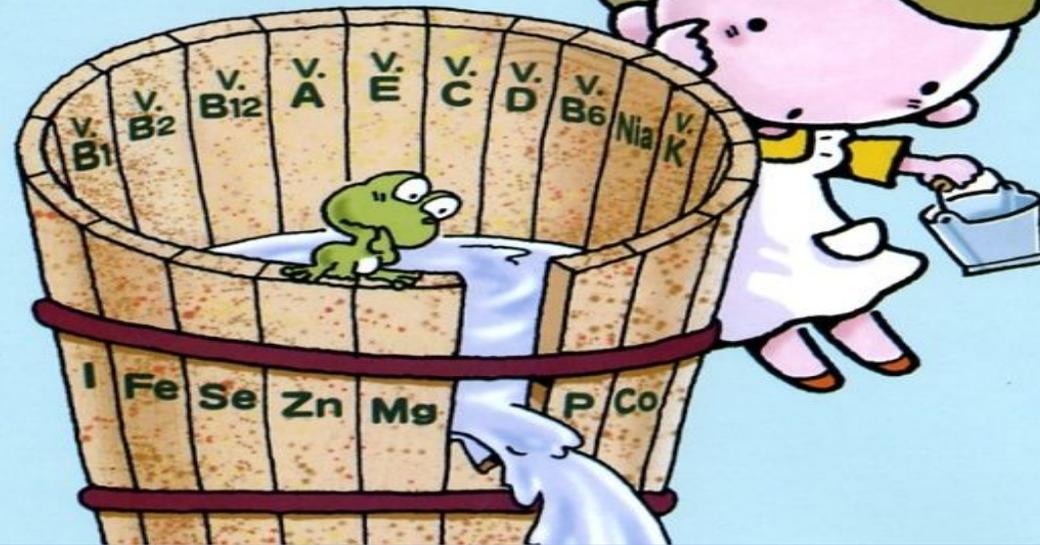
3.ビタミンC？

4.Lカルニチン？

5.チョコレート？

# 栄養で最も大切なのは

たった一つの栄養素が不足しても、健康な身体を維持することは出来ません。



## ★ トータルバランス ★

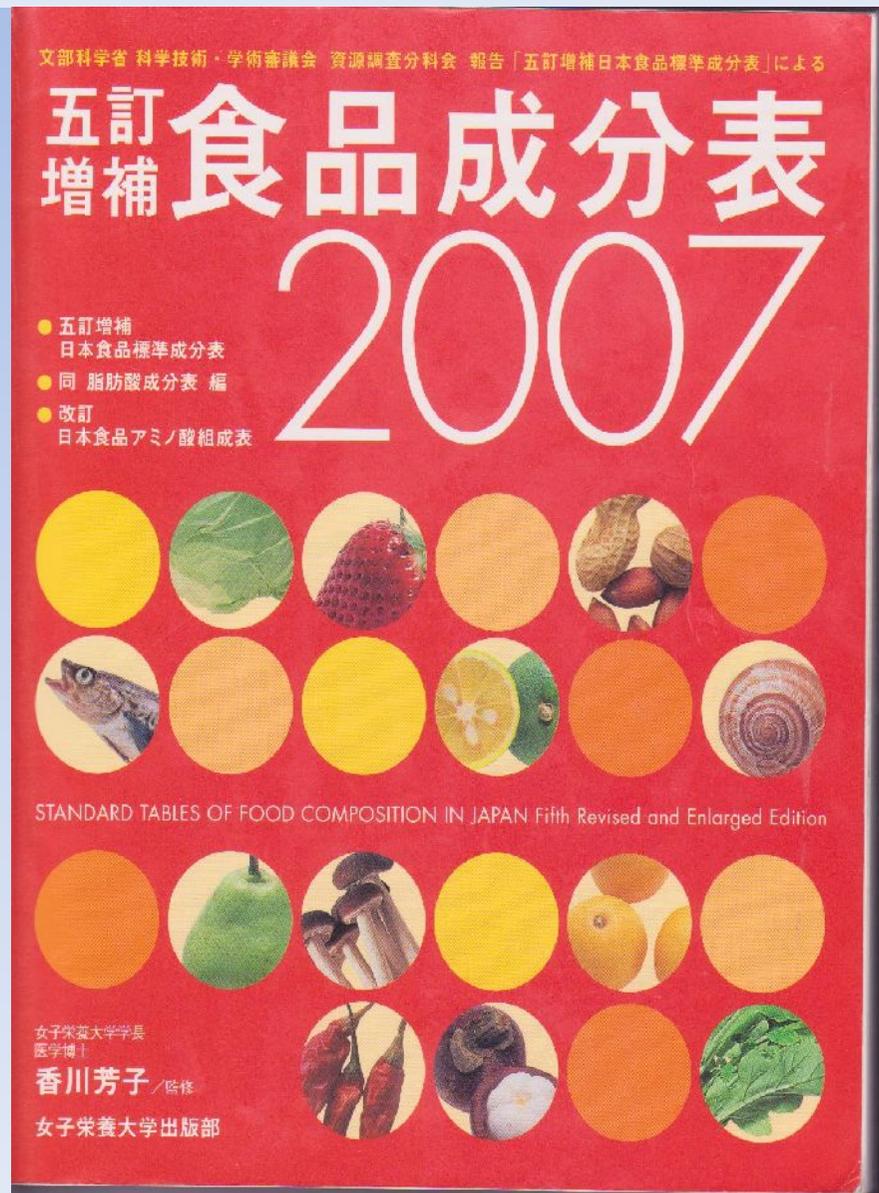
サッカーは 11人集まって初めて、チームとして機能する。  
弱いチームに世界トッププレイヤーのロナウジーニョ が  
1人だけ入っても、世界で戦えるチームにはならないという事だ!!!  
全メンバーがトッププレイヤーレベルでないと最強チームにはならない!!!

# みんなの食事はどーかな？

	月	火	水	木	金	土	日
6:00	(7:00) 牛乳・菓子パン ヨーグルト(バナナ入)	(7:00) 牛乳・菓子パン ヨーグルト(バナナ入)	(7:00) 牛乳・豚まん ヨーグルト(バナナ入)	(7:00) 牛乳・ぶどうパン ヨーグルト(バナナ入)	(7:00) ご飯 とうふとおかめと えのきのみそ汁 もやしとえのきと おくらのおたけ物	(6:30) 菓子パン 牛乳 ヨーグルト(バナナ入)	(8:00) バイキング(内容) ご飯 コーンポタージュ しいも サラダ・ソーセージ たまご・ベーコン
9:00	おめい=菓子パンを 食べたい(おうちにして) せし						
12:00	(13:00) 担々麺	(13:00) 牛肉とほうれんそうと卵と めんじんのスパゲティ ・オレンジジュース	(13:00) 高菜おにぎり さけおたま子 めかぶとおくらのサラダ ヨーグルト	サラダを夜におに 食べたい		(12:00) おにぎり 2ヶ	
15:00	(16:00) おまんじゅう コーヒー(アラブ)	(16:00) おせんべい コーヒー	(16:00) クッキー ジュース	(16:00) 菓子パン アイスコーヒー		(15:00) おせんべい	(14:00) 天ぷらそば
18:00	(19:00) あじのちらし 大根すき わかめとおくらの みそ汁 ご飯 ビール2本	(19:00) ・とり肉としめじと キンゲン菜のクリーム煮 ・わかめとおくらの みそ汁 ご飯 ビール1本	(19:00) ・レタスとわかめの あえもの ・かれいのお巻付け (えりんぎ添え) ・ご飯 (22:00) ワイン アイス	(20:00) ・からあげ ・人参とあけくわ ・こんぶのつくねに ・ご飯	(17:00) ケーキ・コーヒー	(18:00) あんかけ 五目焼きそば  <sup>22</sup> ( <del>20</del> :00 ~ 1:00) 日本酒 酎ハイ 2本 おやつ(クリームチーズ) (おせんべい) (おわさじり)	(16:00) 酎ハイ 1本 おやつ  (20:00) おにぎり
24:00							

↑  
お酒を飲むのは

# 食品分析表にもとづき ざっくり摂取栄養素を計算しました







# 僕の栄養状態は？

そこで

毛髪ミネラル検査で

自分の栄養素の状態を調べました



なぜ、毛髪ミネラル検査が有効なのか？

毛髪は日々の体内の**栄養状態**を  
記録しています。

血液や尿は変動が激しいため  
長期的な栄養状態を把握するには  
適してません。

# 毛髪ミネラル検査の結果!!!

検査番号 A000057706  
 検査受付日 2007年09月18日  
 報告日 2007年09月26日  
 お名前 半井雅輝様  
 性別 男 年齢 35歳

## 毛髪ミネラル検査表

Hair Elements Analysis Report

**有害ミネラル** 人体に悪影響を及ぼすとされているミネラルです。この値が高い場合は、高い数値を示した場合には、対策が必要です。

元素名	基準範囲(ppb)	測定値(ppb)	前々回値(ppb)	基準より低い	基準範囲	基準より高い
① Cd カドミウム	2.20 ~ 22.0	8.649				
② Hg 水銀	2.183 ~ 6.546					
③ Pb 鉛	155 ~ 1,218					
④ As 砒素	29.0 ~ 89.0					
⑤ Be ベリリウム	0.10 ~ 0.74					
⑥ Al アルミニウム	1,774 ~ 7,964					

**必須ミネラル** 人間の生命活動に不可欠なミネラルです。

元素名	基準範囲(ppb)	測定値(ppb)	前々回値(ppb)	基準より低い	基準範囲	基準より高い
① Na ナトリウム	7,772 ~ 30,000	338				
② K カリウム	5,768 ~ 46,400	9,178				
③ Mg マグネシウム	475 ~ 80,000	10,700				
④ Ca カルシウム	206,983 ~ 1,000,000	860,000				
⑤ P リン	103,065 ~ 1,000,945	192,000				
⑥ Se セレン	531 ~ 866	790				
⑦ Zn 亜鉛	94.0 ~ 939	841				
⑧ Cr クロム	22.0 ~ 133	855				
⑨ Mo モリブデン	17.0 ~ 43.0	34.7				
⑩ Mn マンガン	52.0 ~ 222	307				
⑪ Fe 鉄	4,583 ~ 8,271	5,632				
⑫ Cu 銅	10,383 ~ 36,969	43,000				
⑬ Zn 亜鉛	105,528 ~ 157,625	175,000				

**参考ミネラル** 生命活動に関与しているとされているミネラルです。

元素名	基準範囲(ppb)	測定値(ppb)	前々回値(ppb)	基準より低い	基準範囲	基準より高い
⑭ V バナジウム	4.10 ~ 37.0	140				
⑮ Co コバルト	2.00 ~ 18.0	18.5				
⑯ Ni ニッケル	58.0 ~ 424	6,124				
⑰ Ge ゲルマニウム	48.0 ~ 132	47.0				
⑱ Li リチウム	0.32 ~ 8.40	0.01以下				
⑲ B ホウ素	169 ~ 866	618				
⑳ Br 臭素	1,261 ~ 9,196	5,336				

●毛髪中のミネラルの分析結果であり、医学的な診断結果ではありません。  
 ●結果表の読み方  
 ●測定時間：当社で測定した多数のお客様の毛髪検査結果を基に、解析・設定した毛髪ミネラル値の平均的な範囲です。1995年06月改訂  
 ●測定値：毛髪検査によって得られた、あなたの「ミネラル」の数値です。  
 ●ppb：毛髪1g中に0.00001mg(10億分の1)のミネラル量を含む。1000ppb = 1ppm  
 ●検グラフ：■ 今回の測定値 ■ 前日値 □ 前々回値

## 栄養素アドバイス表

検査番号 A000057706  
 お名前 半井 雅輝 様

### 有害ミネラルの排泄を促すミネラル・ビタミン

あなたに必要なミネラル・ビタミンの中で、特に、有害ミネラルの排泄を促進するもの

マグネシウム	カルシウム	モリブデン	鉄	亜鉛	セレン
ビタミンA	ビタミンB群	ビオチン	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE
ビタミンK					

あなたに必要なミネラル・ビタミンの推奨量を示しています。年齢・性別・妊娠などの諸条件に合わせて個別に設定されています。

このアドバイス表を参考に、ミネラル・ビタミンの摂取をお奨めします。

### あなたに必要なミネラル

ミネラル名	一日当たりの推奨量	推奨ミネラルを多く含む食材
カリウム	1,000mg	豆類、ライ麦パン、カンパチ、ほうれん草
マグネシウム	470mg	アマランサス、まわり豆、ライ麦パン、ほうれん草
カルシウム	1,000mg	アマランサス、まわり豆、ライ麦パン、ほうれん草
モリブデン	470μg	アマランサス、まわり豆、ライ麦パン、ほうれん草
鉄	100mg	豆類、ライ麦パン、カンパチ、ほうれん草
亜鉛	100mg	豆類、ライ麦パン、カンパチ、ほうれん草
セレン	790μg	豆類、ライ麦パン、カンパチ、ほうれん草

あなたに必要なミネラルの働きを助けるビタミン

ミネラル名	一日当たりの推奨量	ミネラル名	一日当たりの推奨量	ミネラル名	一日当たりの推奨量
モリブデン	25.0μg				

### あなたに必要なミネラルの働きを助けるビタミン

ビタミン名	一日当たりの推奨量	ビタミン名	一日当たりの推奨量	ビタミン名	一日当たりの推奨量
ビタミンA	750μgRE	ビタミンB1	1.40mg	ビタミンB2	1.00mg
ナイアシン	15.0mgNE	パントテン酸	6.00mg	ビタミンB6	1.40mg
ビタミンB12	2.40μg	葉酸	140μg	ビオチン	45.0μg
ビタミンC	100mg	ビタミンD	5.00μg	ビタミンE	8.00mg
ビタミンK	75.0μg				

●現在治療中の病気や服薬のある場合や、特定の栄養素及び食品が影響を及ぼす可能性があるため、このおしらせの医師もしくは専門医の指示に従ってください。

# 結果、自分にも不足している栄養素がたくさんあった

# なぜなら・・・こんなに弱くなった野菜達

文部科学省 食品成分分析調査 食品100mg中の成分 単位mg

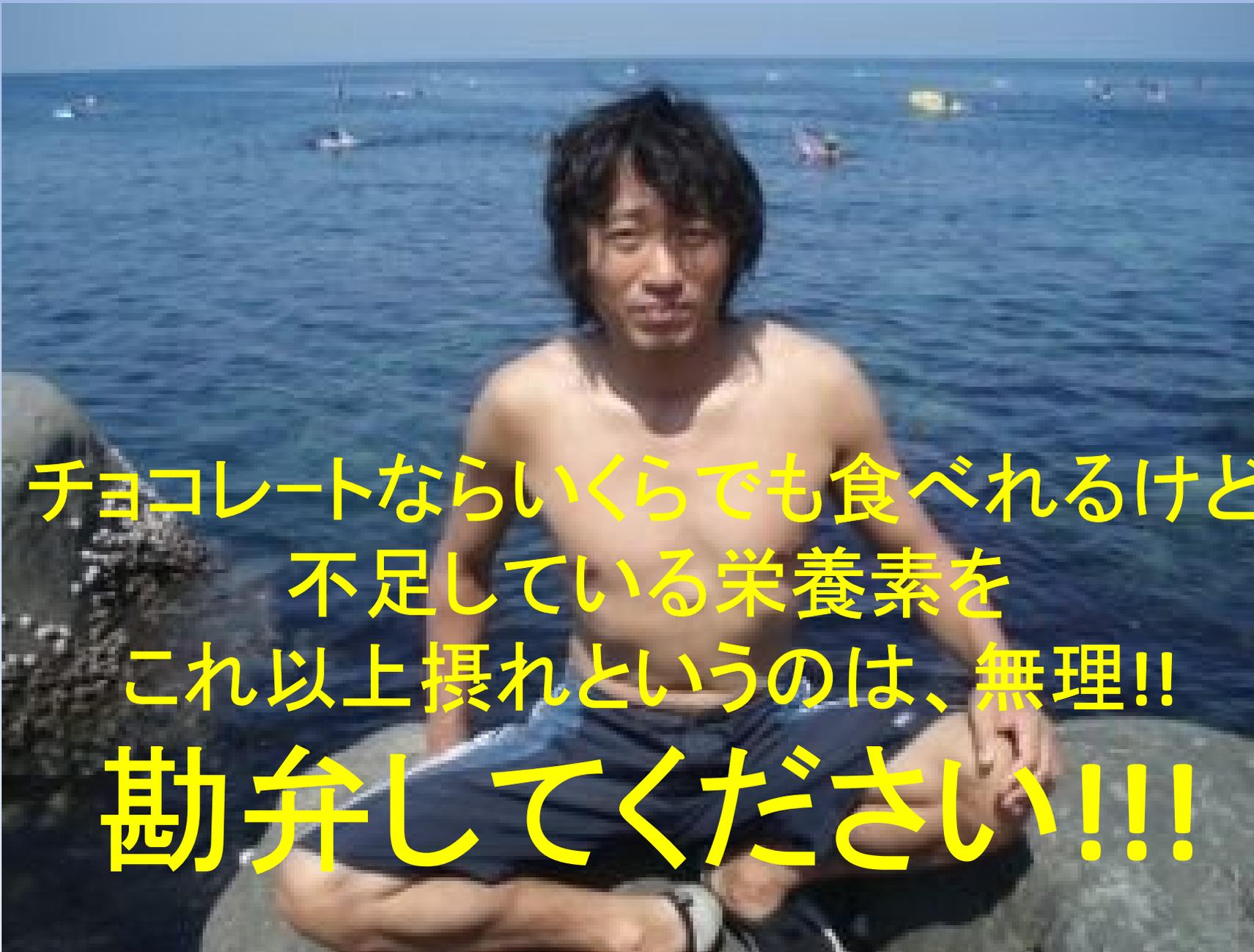
	栄養素	昭和26年度	平成13年度	減少率
ほうれん草	ビタミンA	8000	700	-91%
	ビタミンC	150	35	-77%
	鉄 分	13	2	-84%
にんじん	ビタミンA	13500	1700	-87%
	ビタミンC	10	4	-60%
	鉄 分	2	0.2	-90%
トマト	ビタミンA	400	90	-78%
	ビタミンC	5	0.2	-96%
	鉄 分	52	26	-50%
みかん	ビタミンA	2000	14	-99%
	ビタミンC	29	16	-44%
	鉄 分	2	0.1	-95%
りんご	ビタミンA	10	0.0	-100%
	ビタミンC	5	4	-20%
	鉄 分	2	0.0	-100%
いわし	ビタミンA	125	41	-67%
	ビタミンC	10	1.3	-87%
	鉄 分	1050	290	-72%

昔に比べて、野菜の栄養価が低くなっています

必要な栄養素をバランスよくすべて食事から  
摂るのはかなり大変なこと！



僕は、考えた!!!

A photograph of a man with dark hair, shirtless, sitting cross-legged on a large, dark rock. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is a vast, blue ocean under a clear sky. Several small boats are visible in the distance. The overall scene is outdoors, likely on a beach or rocky shore.

チョコレートならいくらでも食べれるけど  
不足している栄養素を  
これ以上摂れというのは、無理!!  
勘弁してください!!!



そーか!!!

不足している栄養素は

サプリメントで摂るしかない!!!

重要なのはサプリメント選びだ!



# “最強”のサプリメントはどれだ？

私は、また考えた!!!

ドーピング検査が厳しい、オリンピック選手が飲んでいるサプリメントなら、信用できるのでは？

調べた結果、やはり、オリンピック選手、野球選手、格闘家、芸能人等の、口から入る物に神経を使う方はやはり サプリメントにも神経を使っていた。

**ありと あらゆる方に 聞いてみた!!!**

**オリンピック選手はどんなサプリメント飲んでんの？**

**※自分のコネを使って、バイク、芸能、格闘技、  
各方面の方に ききました!!!**

※ちなみに、ミッキーカーチスさんには、聞きませんでした!!!



# “最強”のサプリメントはどれだ？



ある1冊の本を紹介されました

うわ〜！ 大好きな英語だあ(; \_ \_)

# 『栄養補助食品比較ガイド』

カナダ政府からの要請を受けた  
カナダ人の生化学者が  
アメリカ, カナダ市場での  
代表的なサプリメントに含まれる  
ビタミン, ミネラルを比較し  
必要栄養素の種類, 量, バランスを  
総合的に検査し、採点した本

# “サプリメント”のランキング表

USANA Essentials 96.1点

Nu Skin LifePak Prime 52.7点

Amway Double X 30.0点

Neways Orachel 24.1点

Nature Made Essential Mega 17.9点

HerbaLife Formula2 15.2点

Shaklee Vita-Lea Advanced Formula 13.4点

Avon VitAdvance Men's Complete Multivitamin 10.9点

QUEST Once A Day 0.3点

Gerbex Gerivol 0点

# やっぱり“最強”のサプリメントは 違うぜ!!!

★『栄養補助食品比較ガイド』の第1版から第3版まで  
**最上位**を獲得

★最新の第4版では ラベルの記載事項  
(成分、含有量など)と内容物に不一致がないことが  
第三者機関により証明される

★表示成分が、記載されている量だけ  
配合されていることを100%保証



消費者は、〇〇成分が100mgと書いてあれば、  
本当に100mg入っていると信用するしかないが、  
**100%配合されているとは限らないのが現実!!!**

★医薬品GMPの基準に準拠 → 常に安定した高品質

★不純物(医薬品成分)などは混入なし

★これで、おいらも訴訟いらず!!!★

# やっぱり“最強”のサプリメントは 違うぜ!!!

試してみたら

他のサプリメントとは違い

明らかに体に**好転**が起きた!!!

具体的には・・・

- ①体が軽くなり
- ②目覚めが良くなり
- ③目尻のしわが目立たなくなり
- ④肌にはりがでて
- ⑤髪質が変わった

このサプリメントは “本物” だと思った

さっそく

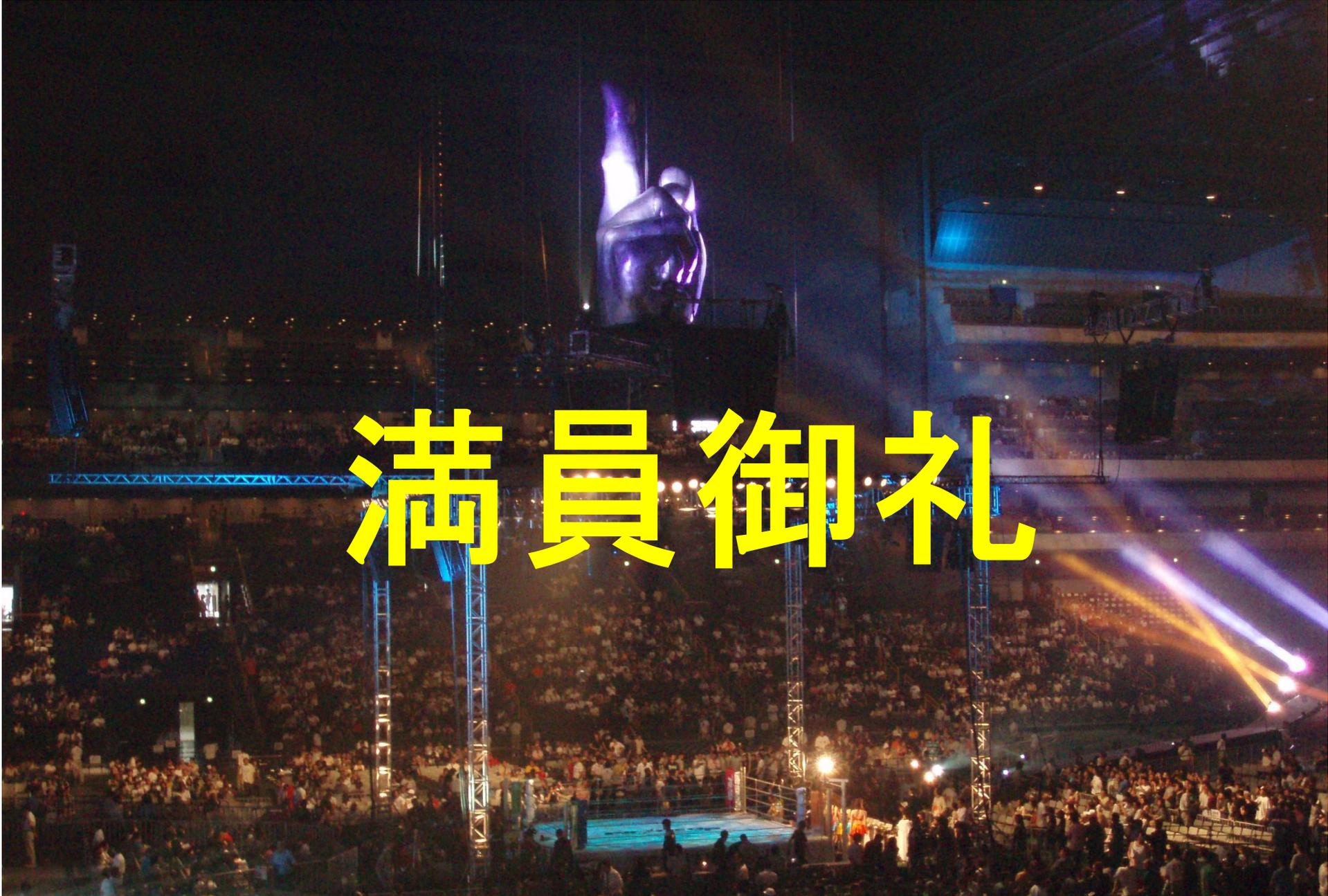
そのサプリメントを  
ご紹介したいのですが!!!

その前に・・・

ちょっとだけ時間をください!

本日のセミナー入場者数の発表!!

満員御礼

A large indoor arena, likely a sports or event hall, is shown at night. The arena is filled with a large crowd of people. In the center, a large, glowing, metallic figure is suspended in the air, illuminated with purple and blue light. The arena floor is lit with blue and white lights, and there are several tall metal structures supporting the ceiling. The overall atmosphere is vibrant and celebratory.

# これが“最強”サプリだ!!!

ニュートリショナル

ユサナコールサービス 03-5354-4141

必要な栄養成分を1日2パウチで補える手軽さだから、  
継続しやすい。これがユサナの基本です。

## ユサナがお届けする健康の基本 ヘルスパック100

毎日の健康のため、  
必要な栄養成分をバランスよく配合した、  
最先端をゆく栄養機能食品



### 広範囲にわたるビタミンとミネラル

ビタミンとミネラルを幅広く、効果的に

13種類のビタミンと12種類のミネラルを配合。これらの栄養素は単独で働くと同時に、栄養素同士の相互作用により、体内での吸収率が高め効果よく働き、多くの栄養素は併用して生命維持運動を促すもの。だからこそ、できるだけ広範囲にわたる栄養素を一箇所にバランスよく摂ることが大切です。

13種の  
ビタミン  
12種の  
ミネラル

ユサナの  
充分量

ヘルスパック  
100  
3大特長

植物由来の抗酸化物質  
活性酸素から身体を守る、  
植物由来の有効成分

体内で過剰に発生する活性酸素は身体に害を及ぼす。活性酸素は人々を分けて4種類あるといわれ、それぞれ対応する抗酸化物質が必要。ヘルスパック100は活性酸素からの害を強い植物由来の抗酸化物質を13種類を配合しています。

13種の  
抗酸化  
物質

充分量

現代人の健康を支える  
充分な栄養量

食物に含まれる栄養量の低下、公害、食品添加物などの外因要因や、ストレスなどの内因要因から、現代社会に生きる人々は栄養不足になりがちです。ユサナでは、現代人が毎日の生活の中で各栄養素を消費しすぎてしまいがちなように、いつでも最適な状態でいられるように配慮した量を考えています。

栄養機能食品とは

栄養機能食品とは、高酸化や不規則な生活により1日に必要な栄養成分をとりぬく場合など、栄養成分の補給を主な目的として摂取する人にとって、その栄養成分の効率的な表示がしている食品です。

“世界最強” サプリメントをめぐって  
ここでも 一触即発!!!

高田延彦

ヒクソン 그레이シー

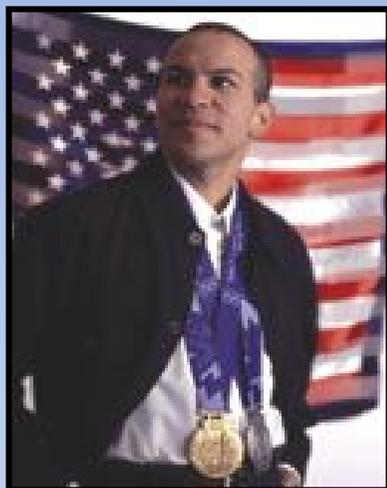


VS



高田選手、ヒクソン選手ともに 同じサプリメントを飲んでいる!!!

# やっぱり、トップアスリートは本物志向だ!!!



デレック・パラ  
米国スピードスケート選手  
2002年ソルトレークシティ  
冬季オリンピック  
金メダリスト



メジャーリーガーのゴジラ松井選手や城島選手も愛用!



日本スケート連盟に所属の  
特別強化選手15名も愛用!

カナダアスリートへ  
ユサナ製品を摂ること  
によって禁止薬物の  
検査で陽性反応が出た  
場合は、選手に対して  
最高100万カナダドルを  
保証

高田道場の  
公式サプライヤーに!

『WTA(女子テニス協会)』  
公式サプライヤー



★これで、おいらもドーピングいらず!!!★

# どのくらい価値があるの？

## ヘルスパック100

ESSENTIALS

ビタミン13種類とミネラル12種類、植物由来の抗酸化物質13種類、CoQ10や $\alpha$ -リボ酸、ユサナ独自の特許成分オリボルまで幅広く配合しています。

栄養成分:2パウチ(10.8g)あたり

エネルギー	6.4kcal	ビタミンE	270.5mg	塩(シーソルト)	2.5mg
たんぱく質	0.2g	ビタミンK <sub>2</sub>	19.8 $\mu$ g	$\alpha$ -リボ酸	30mg
脂質	0.2g	カルシウム	625.2mg	コエンザイムQ <sub>10</sub>	12mg
炭水化物	1.8g	マグネシウム	491mg	ルテイン	0.5mg
ナトリウム	55.8mg	セレン	96 $\mu$ g	リコピン	0.9mg
		クロム	50 $\mu$ g	ルチン(強化剤)	120mg
$\beta$ -カロチン【セサミンA】	9mg	ヨウ素	180 $\mu$ g	ヘスペリジン(ビタミンP)	24mg
ビタミンB <sub>1</sub>	22.5mg	亜鉛	15mg	プロメライン	42mg
ビタミンB <sub>2</sub>	22.5mg	銅	2mg	緑茶濃縮物	24mg
ビタミンB <sub>6</sub>	30mg	マンガン	4.4mg	ウコン濃縮物	24mg
ビタミンB <sub>12</sub>	150 $\mu$ g	鉄	7.5mg	大豆イソフラボン	10mg
ナイアシン	33.3mg	リン	0mg	オリーブ実濃縮物	30mg
パントテン酸Ca	75mg	カリウム	0mg	ブロッコリー濃縮物	12mg
葉酸	840 $\mu$ g	モリブデン	40 $\mu$ g	ブドウ種子濃縮物	60mg
ビオチン	300 $\mu$ g	-----	-----	シナモン濃縮物	6mg
ビタミンC	1270mg	イノシトール	124.8mg	ザクロ濃縮物	6mg
ビタミンD <sub>3</sub>	20 $\mu$ g	ケイ素	9mg		

1日の目安:2パウチ

- 名称 ヘルスパック100  
[ビタミン・ミネラル・ハーブ加工食品]
- 製品番号:100
- 内容量:300g(56パウチ)/1箱

# どのくらい価値があるの？

これだけの含有量を薬局で買って見たら？

男性の薬剤師は「4万～5万円!!!」

女性の薬剤師「4万円くらいかなー!!!」

ビタミンB <sub>2</sub>	22.5mg	銅	2mg	緑茶濃縮物	24mg
ビタミンB <sub>6</sub>	30mg	マンガン	4.4mg	ウコン濃縮物	24mg
ビタミンB <sub>12</sub>	150 $\mu$ g	鉄	7.5mg	大豆イソフラボン	10mg
ナイアシン	33.3mg	リン	0mg	オリーブ実濃縮物	30mg
パントテン酸Ca	75mg	カリウム	0mg	ブロッコリー濃縮物	12mg
葉酸	840 $\mu$ g	モリブデン	40 $\mu$ g	ブドウ種子濃縮物	60mg
ビオチン	300 $\mu$ g	-----	-----	シナモン濃縮物	6mg
ビタミンC	1270mg	イノシトール	124.8mg	ザクロ濃縮物	6mg
ビタミンD <sub>3</sub>	20 $\mu$ g	ケイ素	9mg		

どのくらい価値があるの？

『栄養補助食品比較ガイド』  
50点のサプリと  
含有量を比較した結果

含有量は **2倍以上**で  
価格は **1.4倍**

どちらがお得ですか？

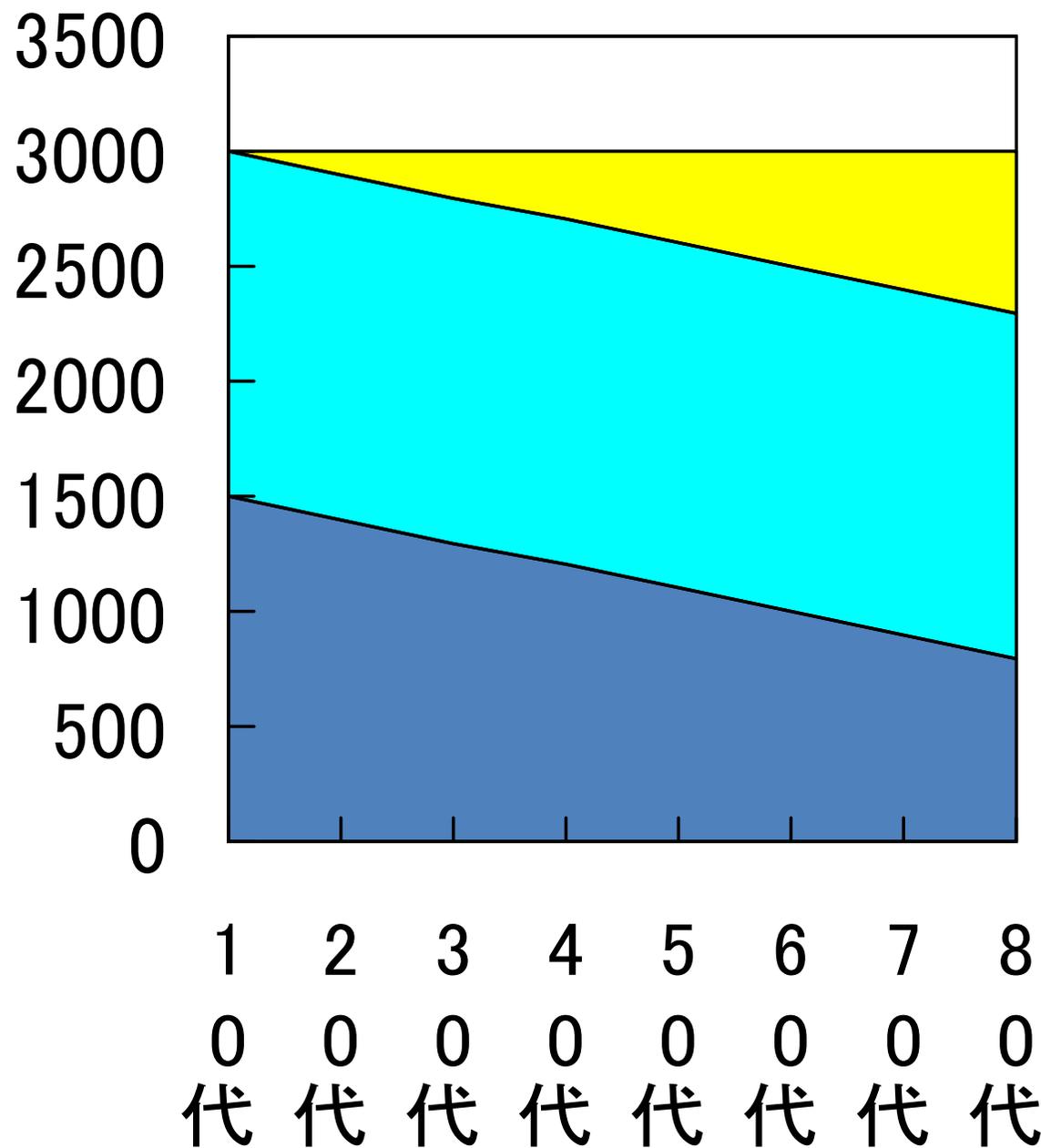
# 僕が行った5つの方法!!!

## 3. 排便にこだわった!!!

①腸の中に 食べたものが、1泊するのと、2泊するのでは、体に吸収する率が2倍になります。

②歳をとるとおでぶちゃんになりやすくなるのはなぜ？  
→基礎代謝がさがるからです!!!

※摂取カロリー、消費カロリーが 今までと  
いっしょなら、基礎代謝が下がるぶんが  
おでぶちゃんに!!!



- おでぶちゃん
- 消費カロリー
- 基礎代謝

### 3.排便にこだわった!!!

僕の考えですが、摂取カロリーが、今までといっしょなら、  
今まで以上に 出すしかないので。

僕の考える 理想的な 排便リズム・・・24時間後  
3回/1日 食事 をする人は 3回/1日 排便  
このリズムが作り出されるまでは、漢方、お茶等で  
自分の排便リズムを整える必要があります。

**排便を整える事が、ダイエットの成功のカギを握っています!!!**  
便秘薬には、『ダイエット目的に使用する事は大変危険なので  
ダイエット目的には使用しないでください』  
と、書いてあります。

便秘薬にはダイエット効果があるのです。ただし、きちんと栄養を  
摂らずに、だすだけだと、間違いなく栄養失調になります。

(絶対サプリメントが必要)

便秘薬にダイエット効果があるのではなく、

**★だす事にダイエット効果がある★**

# 僕が行った5つの方法!!!

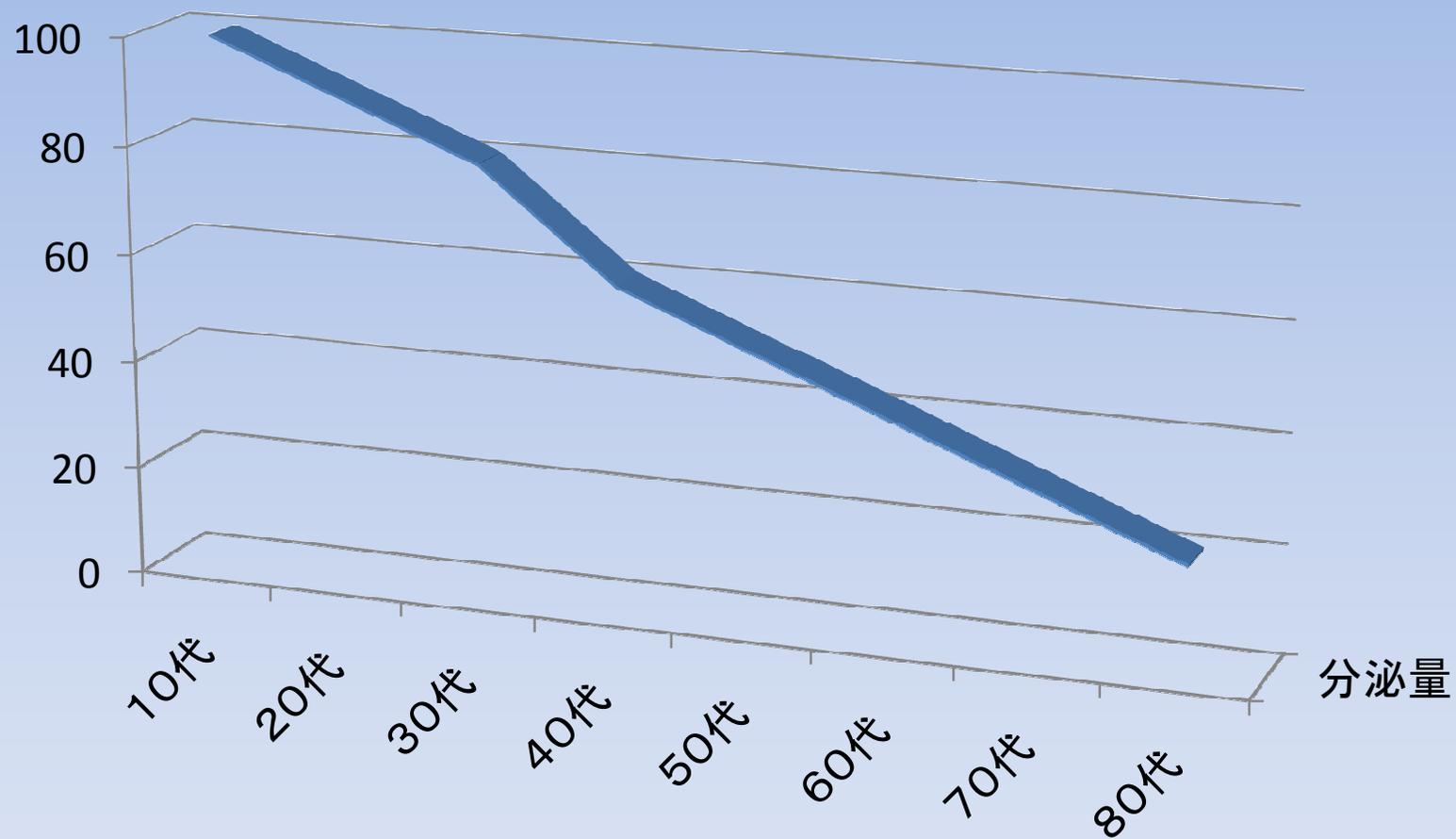
## 4. 成長ホルモンの分泌にこだわった!!!

(なぜなら、成長ホルモンの分泌量の低下=老化 ともいわれているから)

### 《NAKARAI お勧めの運動、遊び》

- ① 加圧トレーニング
- ② 絶叫コースター
- ③ マリーンスポーツ
- ④ カラオケ(ただし、僕は音痴なので、ロパク)
- ⑤ その他 おおいに遊ぶ事!!!

# 成長ホルモンの分泌量



## ① 加圧トレーニング

血流を制限して運動する事により、軽い運動にも関わらず、脳が激しい運動をしたと勘違いし成長ホルモンが大量に分泌される効果がある運動。

**成長ホルモン**はさまざまな働きがある事がわかっています。なかでも**体脂肪の燃焼**と、**筋肉の形成**には重要な役割を果たしています。

成長ホルモンは全身に作用するので、血流を制限した腕や脚だけではなく、全身の脂肪を分解し筋力を向上させます。

しかも、実際に重たい負荷をかけているわけではないので筋肉組織が破壊されることが少なく、関節や靭帯にかかる負担が軽く済みます。

# 成長ホルモンの重要性!!

成長ホルモンの分泌レベルを高めると何が起こるか？

<身長を伸ばす>

<肌のハリが蘇る>

<健康的で丈夫な骨・筋肉を形成する>

<バストアップ>

<ダイエット効果>

成長ホルモンには 強い脂肪分解作用があり、体内の成長ホルモン濃度が高まると、体重や体脂肪率が目に見えて低下してゆきます。

(NAKARAI の体脂肪が 19%→17%に減少しました!!!)

若いころは太りにくい体質だったが年齢と共に太りやすい体質に変わる、といった事例は成長ホルモンの分泌量の減少が主な理由なのです。

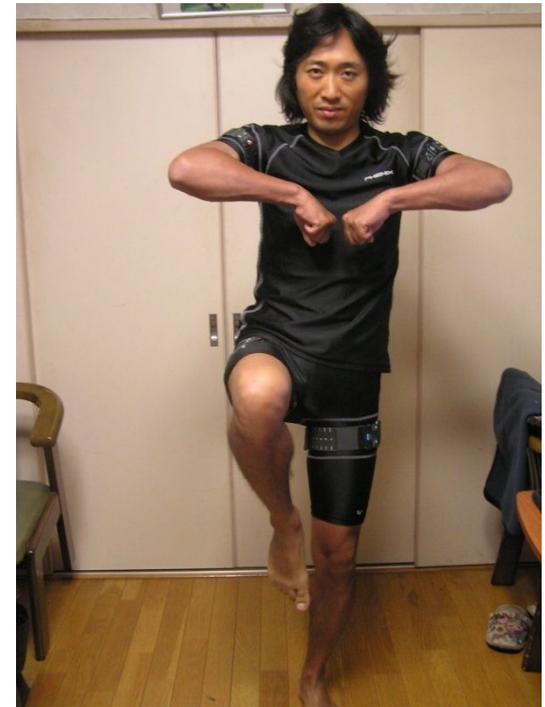
**重要性がわかりましたか？**

# これが、加圧トレーニングだ!!!



※スリッパはただ単に、脱ぎ忘れただけなので、加圧ウェアとは関係ありません!!!

# これが、加圧トレーニングだ!!!



※NAKARAIはお風呂にお湯を貯める時間を利用して、たった10分/1日程度の軽い運動なのに、絶大な効果!!!

加圧トレーニングは本物だ!!  
ちなみに、毎日めめんどくせーから、2日/週 程度

PHENIX

血管が  
うきでまくり  
ダァ～!!

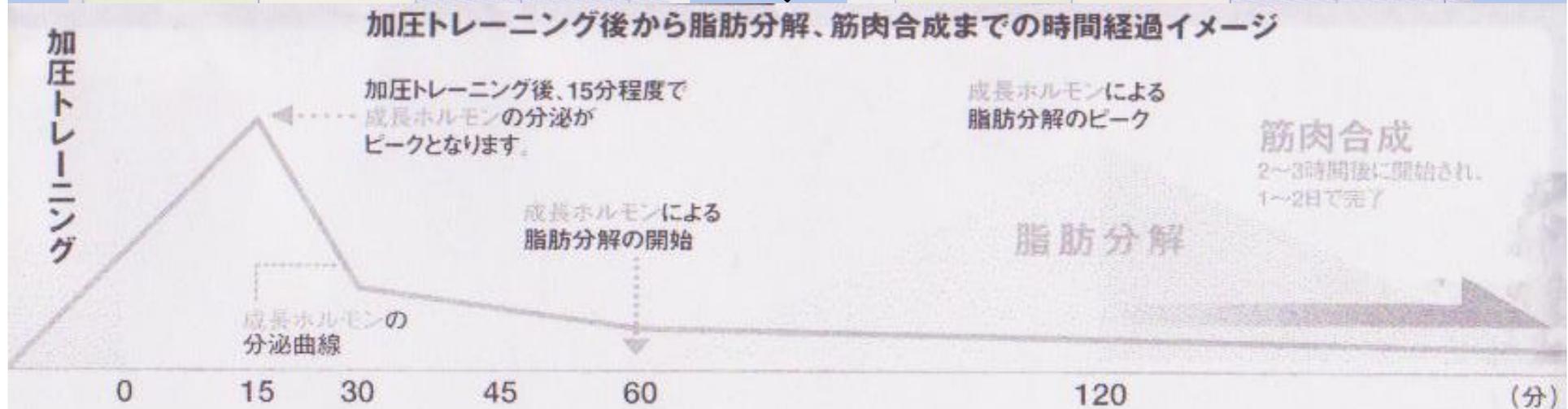


# 加圧トレーニング前後で分泌量を比較

検査報告書		FALCO	
0893-75666-000	様	00-893-066	後日項目最終
ナカライ マサキ	様 男性	包括	0点
932	S46/11/ 6生 35才 合計	その他	130点
ウヅウヱ			130点
受付日 ' 07/10/11 報告日 ' 07/10/16 採取日 ' 07/10/11 16:30			
検査コメント	加圧トレーニング前		
検査項目	検査結果	単位	基準値
GH	0.05以下	ng/mL	0.64以下 A



検査報告書		FALCO	
0893-75666-000	様	00-893-067	後日項目最終
ナカライ マサキ	様 男性	包括	0点
932	S46/11/ 6生 35才 合計	その他	130点
ウヅウヱ			130点
受付日 ' 07/10/11 報告日 ' 07/10/16 採取日 ' 07/10/11 16:30			
検査コメント	加圧トレーニング後		
検査項目	検査結果	単位	基準値
GH	0.34	ng/mL	0.64以下 A



病院の都合で25分後に測定した結果  
10分という軽い運動にも関わらず、成長ホルモンの分泌量が  
**0.05以下 → 0.34**  
約10倍になっていた

# 遊び方にこだわる

その他 成長ホルモンが分泌されるであろう、遊び!!!

## ジェットコースター

僕の調査では、遊園地にいる人の  
メタボリック率は低い事がわかっています。

遊 園 地 …… メタボリック率 (5%~20%)

メタボリックの聖地 …… メタボリック率 (30%~60%)

(新橋SL広場)

メタボリックになったから、遊園地に来なくなったのか？

シートベルトが締まらなくなったから、

遊園地に来れなくなったのか？

いずれにせよ、絶叫マシンと老化は

関係しているのではないか？

※現在調査中!!!

そんな訳で、遊園地にはよく行く!!!



ま

この スピニングコースター

まちがっても気持ちよくない!!!



「マジかよー シャレンなんねー!!」



まちがっても気持ちよくない!!!



ふざけるなよー スピニングコースター  
まじで、きもちわりーじゃねーかよー  
楽しみにしていた、キャデラックバーガーが  
食べなくなったら どーすんだよ!!!

まちがっても気持ちよくない!!!

# 遊び方にこだわる!!!

その他 成長ホルモンが分泌されるであろう、  
遊び!!!

## マリンジェット

海はいいですよー 海は！

海にいくと、海のパワーをもらえます。

人類の母は海という事を実感できます。

NAKARAIといっしょに 海にいきますか？

NAKARAIは マリンレジャーツアーを計画中!!!

(ただし、紫外線対策は、万全に!!!)

# 遊び方にこだわる!!!



海にいっしょに 行くメンバー  
大募集!!!

ここでも、成長ホルモンの分泌量をきにする!!!



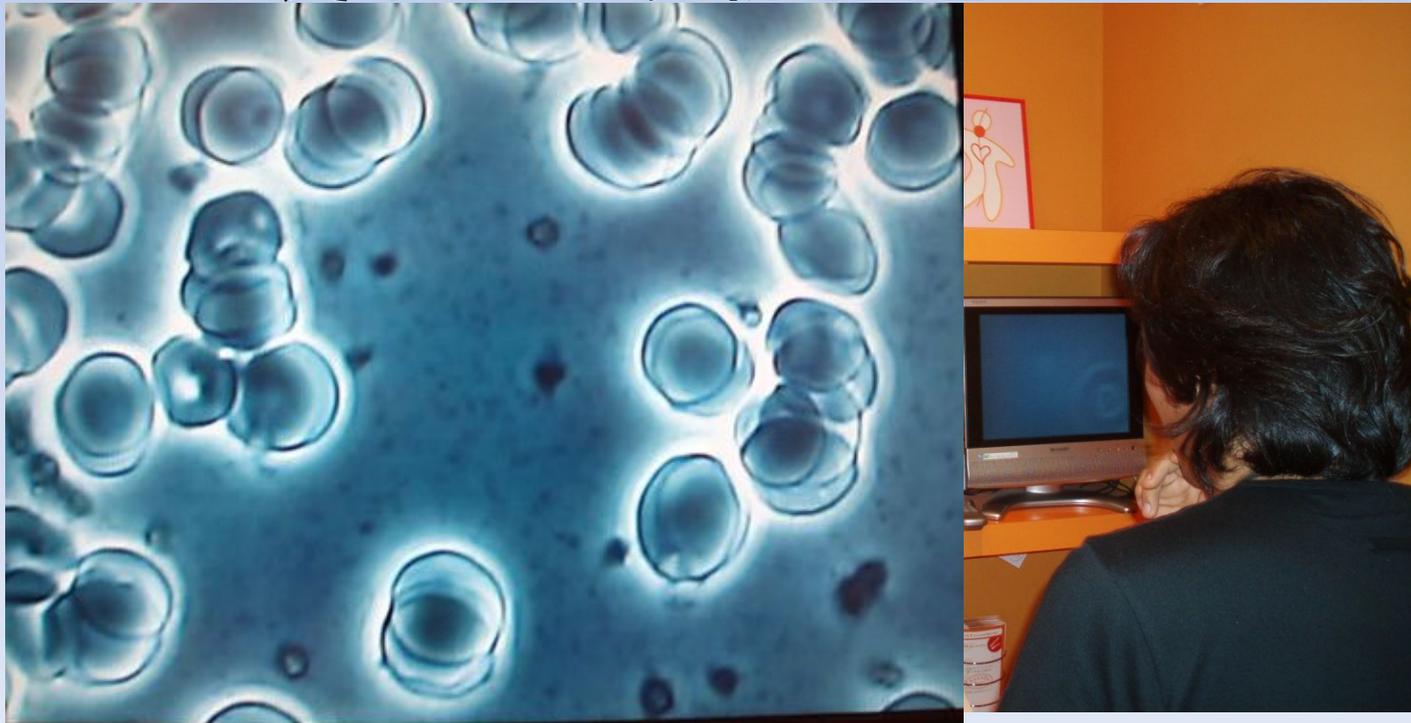


# 僕が行った5つの方法!!!

## 5.血液サラサラにこだわる!!!

僕は自分自身の血液を定期的にチェックしています。  
血液の流れが悪いとやせにくくなります  
なぜなら・・・

栄養素も 老廃物も 運ばれにくくなる



# 血液サラサラにこだわる!!!

血液さらさらは免疫とも密接な関係

免疫とは？

- ①外部からウィルスなどが体に入ってきた時  
免疫細胞が「異物」と戦う
- ②体の内部で生じる身内の反乱者（ガン細胞など）  
を常に監視し、「異常」を見つけ小さなうちに鎮圧

# 免疫が効率よくはたらくには

## ①免疫細胞の十分な数

血液検査で「白血球が少ない」と言われた方は  
“危険”

免疫細胞の数が少ない＝戦力不足

## ②活性化された免疫細胞

数が多くても よわっちーヤツばかりだと 頼りに  
ならん!!!

そのよわっちくて、ふがないヤツが多く集まった  
状態が 白血病

こんなかんじ・・・？



VS



# 免疫が効率よくはたらくには

## ③ 良好な血液循環

免疫細胞の働きはチームワークなので、  
お互いの情報交換が重要

★血液がサラサラでないとスムーズに行えない

## ④ 栄養、エネルギーの供給

免疫細胞を増やすためにも、ガン細胞と戦うため  
も、十分な栄養とエネルギーが必要です。

がん細胞は普通の細胞よりも大量に栄養を  
奪い取ってしまうため、体全体が弱くなって  
免疫細胞も ガン細胞との戦いに負ける!!!

# 免疫が効率よくはたらくには

## ⑤ 良好な精神状態

- ・免疫は独立したシステムではなく、自律神経やホルモンと深く関係
- ・免疫が機能するには 心身ともに良好なコンディションが必要

「3分間笑えば、ナチュラルキラー細胞が何10倍も上がる」

# 血液サラサラにこだわる!!

《NAKARAI が 行った方法》

- ①免疫細胞を増やすための  
十分な栄養とエネルギーを  
細胞学者が見つけたサプリメントで摂る
- ②黒酢を飲む  
大さじ1杯/1日
- ③しょうが入 紅茶
- ④ストレッチ
- ⑤腹式呼吸

# ストレッチ!!



# 僕が行った5つの方法!!!

それでは、おさらい!!!

1. 食べ方にこだわる
2. 良質なサプリメント選びにこだわる
3. 成長ホルモンの分泌量にこだわる
4. 排便にこだわる
5. 血液サラサラにこだわる

実は、私は 被験者!!!

私に このダイエット＋若返りを教えてくれた  
師匠がいます。

**「師匠 登場お願いいたします!!!」**



そんな彼女も 中学生、高校生、大学生時代は  
おでぶちゃんだった!!!

うそーでしょ!!!



試したダイエット方法 数知れず!!!

15年前からいろんなサプリを試していた!!!

試行錯誤の末、この“**最驚**”の**ダイエット方**を  
編みだした!!!

なんと この師匠 僕より8歳も年上!!!  
うそーでしょ!!!



彼女こそが、スーパーアンチエイジャー!!!

15年前から歳の取り方が緩やか!!!

これこそが、史上最“驚”のダイエット方法  
なづけて、《酸化レスダイエット》

# 彼女と同じ事をすれば、若くなるんです!!!

## 彼女の若さの秘訣!!!

1. 食べ方にこだわる
2. 良質なサプリメント選びにこだわる
3. 排便にこだわる
4. 成長ホルモンの分泌量にこだわる
5. 血液サラサラにこだわる
6. 脈拍が普通の人より遅い
7. 善玉コレステロールが 普通の人より多い  
(同年代で品川区でNO, 1)
8. ストレスをためない
9. きちんとしたスキンケア
10. 良質な睡眠

ダイエットと  
同じ!!!

# 彼女と同じ事をすれば、若くなるんです!!!

## 彼女の若さの秘訣!!!

7. 善玉コレステロールを増やすには？

彼女は赤ワイン好き!!!

→ ポリフェノールが多い

**抗酸化物質をとる事をお勧めします!!!**

ビタミンE, ビタミンC

ポリフェノール, フラボノイド

カロテノイド, イオウ化合物

リグナン類, B-グルカン

フコイダン, クルクミン, コエンザイムQ10

# 彼女と同じ事をすれば、若くなるんです!!!

## 彼女の若さの秘訣!!!

### 8. ストレスをためない!!

#### おでぶちゃんの時

ストレスがたまる→食べる→太る→  
体調が悪くなる→ストレスがたまる

#### おやせちゃんの時

ストレスがたまる→食べる→太らない→  
体調がいい→よく遊ぶ→**ストレス解消!(^^)!**

# 彼女と同じ事をすれば、若くなるんです!!!

## 老化とは？

活性酸素の作用で体内に生じる  
有害な過酸化脂質の蓄積

## 活性酸素とは？

体内へ取りこまれ燃焼した酸素の一部  
しわ、しみ  
白髪、抜毛  
動脈硬化

みんな 胸がいたいんじゃないの？

安心してください!!!

簡単です!!!

★彼女と同じ事、すなわち  
マネすれば いいんです。

僕は 典型的な例です!!!

彼女と同じ事をすれば・・・!!!

痩せて  
健康的になって  
いつまでも  
わかかわかしく  
楽しく生きる

そんな光り輝く人生を

NAKARAI と

一緒に

手に入れよう!!!

このセミナーに  
ご参加いただいた方限定!

**“最驚”アイテム**をご用意しています!!!

(詳しくはグッズ売り場にて)

## “最驚”アイテムとは？

イージーファイバー ￥1,000

ヘルスパック100 ￥15,000

“最驚”パンフレット ￥1,000

合計 ~~17,000~~のところ



“最驚”3点盛り

¥15,900

ブリリアント/NAKARIが

主催していく

# 今後のセミナー!!!

①さびとり育毛法!!!

②さびとり身長法!!!

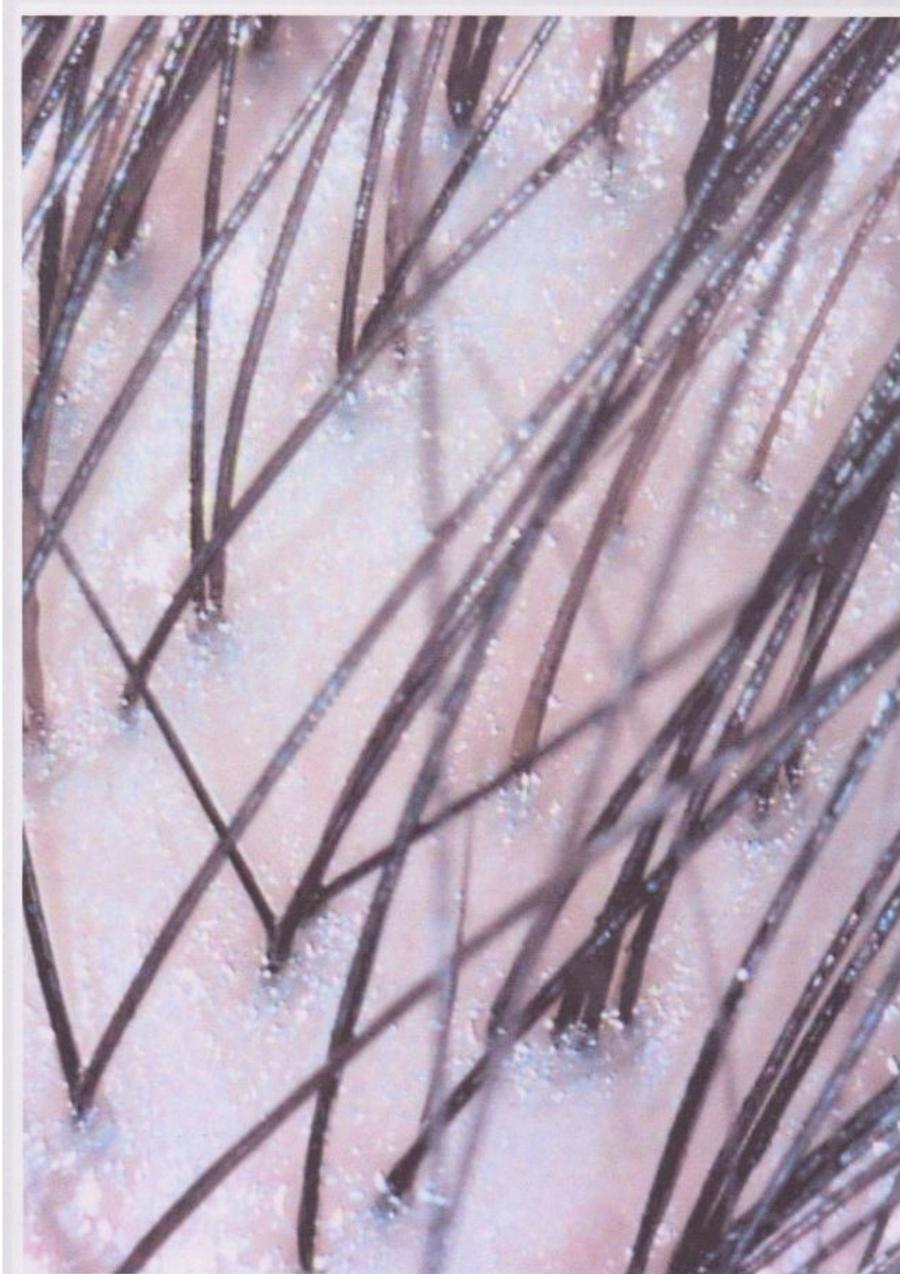
③さびとりダイエット法!!!

(史上最”驚”のダイエット方法とは?)

④さびとり美肌法!!!

⑤さびとり睡眠法!!!

# 今後のセミナー!!!



NAKARAIは 赤ちゃんの肌や  
頭皮状態を確認しながら、  
研究しています!!!

# イベント!!!

”夏”祭り

※イベント企画したら、

みんな

酸化してねー!!!



NAKARIからの

3つのお願い

1.将来、本を書いたら買ってね(#^.^#)

ータイトルー

『金属のプロがみつけた、

さびとり健康法』

2.ヘルスパック100 を飲んでみて(#^.^#)

人間のさびを落とすには

十分な栄養と、抗酸化物質が必要

3.一緒に海に行ってね(#^.^#)

やっぱり

みんなで行ったほうが

楽しいもん(\*^\_^\*)

今日は  
ありがとう  
ございました！

