

報道関係各位

【会社名】アドレス通商株式会社

【本社所在地】東京都江戸川区臨海町 3-6-3

“ストレス”はダイエットの大敵!! ダイエットの成功の鍵は「ストレスフリー」 女性医師が指導する『ノン・ストレス ダイエット』新サービス開始

人材紹介、ロジスティックサービスなどビジネスプロセスサポートを行うアドレス通商株式会社(本社:東京都江戸川区、代表取締役社長:竹尾 正)が運営する、『心の健康』『体の健康』をトータルサポートするサロン「ホリスティックハーモニー」(東京都新宿区:代表 松本直之)は、女性医師が指導する健康を損なわずに無理なく行う「ノン・ストレス ダイエット」の新サービスを開始いたします。

【 ストレスとダイエットの関係 】

① 基礎代謝はストレスを受けると大きく低下する

ダイエットをするには健康的な体が必要です。その理由は基礎代謝が関係しているからです。ダイエットを成功させるには基礎代謝の向上がカギを握っています。基礎代謝が向上することで何もしなくても痩せやすい体になります。しかし、この基礎代謝はストレスを受けると大きく低下してしまいます。

② 血流の悪化は体に大きな影響を与える

ストレスを与えるダイエットへの影響としてまず挙げられるのが血流の悪化です。ストレスを受けると交感神経が刺激され血管が収縮されるので、血流の悪化を招いてしまいます。血流の悪化は体に大きな影響を与えます。血流が悪化してしまえば全身に必要な栄養や新鮮な酸素を届けることができなくなり、様々な臓器に影響を与えます。この影響により基礎代謝が低下してしまいます。



③ コルチゾールは体脂肪を増やす原因

ストレスはホルモンバランスの乱れにも繋がり、体にとって良いことではないのでストレスの少ないダイエットをすることが大切です。

ストレス太りで原因の一つとしてコルチゾールというホルモンが関係しています。このホルモンはストレスを感じると分泌されることからストレスホルモンとも呼ばれています。このホルモンが分泌されるとインスリンが多く分泌されるようになります。インスリンは血液中の中性脂肪を細胞に取り込む働きがあり、必要以上に分泌されることで体脂肪を増やす原因となります。どんなに過食を抑えても、脳からこのような指令が出してしまうとダイエットは成功しません。

④ 食事制限は余計に「食」への執着心が生まれる

食べてはいけないと禁止して食べたい欲求を抑え込むと、ある時爆発して深夜にドカ食いしてしまう事もあります。また禁止することでも逆に脳に食べることを意識させるため、余計に食への執着が生まれ、食べたいと言う欲求を我慢する必要がでてきて、ダイエットは辛いという感覚を持ちます。人は辛くて嫌なことには中々取り組めないものです。そうするとますますダイエットを成功させるマインドからは遠ざかってしまいます。ダイエットはストレスがないよう食欲をコントロールしながら気軽に(結果を確信して)取り組むのが成功のコツなのです。



【 リバウンドしてしまうダイエットの特徴 】

《 リバウンドのメカニズム 》

原因

① 停滞期こそダイエットを続ける必要がある

食事制限によるダイエットを行っている時、スタートし始めは順調に体重が減るのですが、ある時期になると体重が中々減らなくなります。これを「停滞期」といい、約1ヶ月ほど続く場合もあります。この停滞期の原因は「ホメオスタシス」という体の機能にあります。ホメオスタシスは、体に少量のエネルギーしか入ってこない場合、エネルギー消費を減少させて体を維持する機能のこと。ダイエット中にホメオスタシスの機能が働くと、食事の量にともなってエネルギー消費量も減少するため、それ以上体重が減らなくなるのです。そして停滞期にダイエットを諦めた場合でも、このホメオスタシスは機能し続けています。ですから食事の量を元に戻したとしても、エネルギー消費が以前より減少しているため、余分な脂肪が蓄積されることになります。

② リバウンド時のドカ食いはレプチン不足が原因

ダイエットをしていると、満腹感に変化が出てきます。「レプチン」とは、脂肪細胞に脂肪が吸収されると分泌されて、脳の満腹中枢を刺激する物質です。ダイエット中に食事を減らしていると、レプチンの分泌量も減ってきます。そしてダイエットを中断し食事の量を元に戻した場合、レプチンの量も変化するのですが、これが適正量に戻るためには、約1ヶ月の時間がかかるのです。つまり、1ヶ月は食事の量を元に戻してもレプチンの量が少ないため満腹感を得られず、かえって食べ過ぎてしまうのです。



【 リバウンドを防ぐためには 】

1.ホメオスタシスを働かせない。

摂取するエネルギー(カロリー)を減らすとホメオスタシスが働き、代謝を下げて体重が減るのを抑えようとします。カロリーを減らすという発想ではなく、上手にたっぷりと身体に蓄積されないようにカロリーを摂ること、そして安心して満足して楽しく食べることがそれを毎日続ける鍵です。

2.レプチンを出す

・良く噛む

よく噛んで食べると、血液中のレプチン濃度が上がります。また、レプチンが分泌され満腹中枢が刺激されるまで最低20分と言われていいますから、よく噛んで食べることで、食事の時間も稼げて更に食べ過ぎ防止に繋がります。

・1ヶ月は最低頑張る

身体がレプチンの量を覚えるまでには、最低1か月必要と言われていいます。ですから、停滞期に入り体重が減少しなくなっても、そこで諦めずに1か月は体重をキープして身体にレプチンの量を記憶させましょう！

【ホリスティックハーモニー 橋本先生のアドバイス】

「今ダイエットをやってます！」とがんばるのではなく、
美味しいものをとても美味しく頂いていたら、
いつの間にか痩せて体力もついて若々しくなっていた…
というのが私たちのお薦めするダイエットです。
自分のペースで無理なく一生続けられます。



橋本佳子 医師

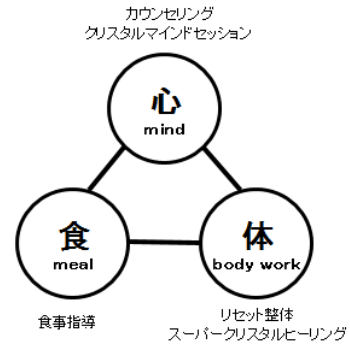
【 ホリスティックハーモニーの「ノン・ストレス ダイエット」の特徴 】

○医師が1対1で丁寧に行うカウンセリング

私たちホリスティックハーモニーの「ノン・ストレス ダイエット」は**心(mind)・食(meal)・体(body work)**へアプローチします。これらを組み合わせて相乗効果が生まれます。

ダイエット期間中に健康の為に運動をした後について自分へのご褒美として食べてしまったり、飲んでしまった経験は誰もがあるかと思います。このような選択の裏に潜む本当の“**望み**”を解き明かすことが出来ればより簡単・楽にダイエットが進みます。

10,000人以上の糖尿病患者の治療に携わっている橋本佳子医師が「わかってはいるけど、ついやってしまう！」に着目し、**痩せることに対する深層意識の抵抗を探り、食事指導とストレスを解放するボディーワーク**を組み合わせストレスをかけずにゆっくり時間をかけて無理せず続けられるノウハウをお伝えするものです。



◆ノン・ストレス ダイエット メニュー

●1ヶ月コース

1週間おき×4回

	メニュー	内容
1回目	橋本医師のカウンセリング	・ライフスタイルの見直し、痩せることに対する深層意識の抵抗を探る ・リラクゼーション法の実践
2回目	ダイエットの知識指導	・ダイエット方法の概略説明
3回目	食事・生活・運動指導	・食品の分類の仕方 ・炭水化物の性質 ・内臓脂肪を減らすコツ 説明 ・日頃の中で実践できる事を見つけ、ダイエットに役立つセルフケア法の指導
4回目	総合診断	

●6ヶ月コース

1週間おき×4回、2週間おき×3回、3週間おき×2回、4週間おき×2回

	メニュー	内容
1回目	橋本医師のカウンセリング	・ライフスタイルの見直し、痩せることに対する深層意識の抵抗を探る ・リラクゼーション法の実践
2回目	ダイエットの知識指導	・ダイエット方法の概略説明
3回目	食事・生活・運動指導	・食品の分類の仕方 ・炭水化物の性質 ・内臓脂肪を減らすコツ 説明 ・日頃の中で実践できる事を見つけ、ダイエットに役立つセルフケア法の指導
4回目	診断、精神的ケア	・日常の振り返り ・疑問点の整理
5回目	ダイエットの整体	・経絡の流れを整えながら代謝をあげて、痩せやすい体づくり
6回目	診断、精神的ケア	・日常の振り返り ・疑問点の整理
7回目	スーパークリスタルヒーリング	・気血水を整え、生命力を高めることで意欲的に取り組むことができます
8回目	診断、精神的ケア	・日常の振り返り ・疑問点の整理
9回目	クリスタルマインドセッション	・夢や目標が叶いやすいマインドを作るセッション
10回目	診断、精神的ケア	・日常の振り返り ・疑問点の整理
11回目	診断、精神的ケア	・日常の振り返り ・疑問点の整理
12回目	総合診断	

※上記の5回目～11回目の項目はお客様の状態やお話し合いにより入れ替えができます

◆ノン・ストレス ダイエット 料金

コース名	コース時間	料金
ノン・ストレス ダイエット 1ヶ月コース	60分/回(全4回)	20,000円
ノン・ストレス ダイエット 6ヶ月コース	60分/回(全12回)	81,000円

※表示価格は全て税込み価格です。

※前払い制、途中解約の場合も返金は致しかねます。

※6ヶ月コースには定価¥42,300円相当のメニューが割り引き価格にてプログラム内容に組み立てられています。

《6ヶ月コースのメニューに入っている「ダイエット整体」先行体験特別キャンペーン》

ダイエット整体

先着5名様

モニター大募集!!

経絡の流れを整えながらエネルギーの通り道である体の中心の元の位置へと戻していきます。横に広がってしまった経絡をもとの位置に戻すことと、経絡のねじれをとることで、歪みの調整や引締め効果があります。また、経絡は内臓の働きにも関係がありますので、経絡を整えることで内臓の働きも良くなり、代謝が上がって痩せやすい体になります。

通常 ~~12,300円~~ ⇒ **6,150円 (半額)** 3回までご利用可能です

ホリスティックハーモニー店内資料・PR広告等に登場していただける方を大募集！
施術前後の写真・採寸にご協力の上、その写真をブログ・店内の参考資料・PR媒体として掲載することにご承諾いただける方。（お客様のプライバシーには配慮させていただきます。）

<本件に関するお問い合わせ先>

ホリスティックハーモニー (<http://holisticharmony.jp/>) 担当：松本
TEL：03-5379-5450

<報道に関するお問い合わせ先>

株式会社アンテナ (<http://www.antenna2.co.jp/>) 担当：齋藤・向井
TEL：03-6891-5733

【 会社概要 】

<http://holisticharmony.jp/>

企業名称 ホリスティックハーモニー
代表者 松本 直之
創立 平成 27 年 4 月 1 日
 〒160-0022
所在地 東京都新宿区新宿 1-11-17
 第二 KS ビル 1 階
TEL(代表) 03-5379-5450
受付時間 10:00~19:00
定休日 土曜日曜祭日、研修日
お問い合わせメール shopinfo@holisticharmony.jp



《運営会社アドレス通商株式会社について》

マーキングサービスやロジスティクスサービス関連のビジネスプロセスの受託請負はもちろん、人材派遣、人材教育、スカウティングや人材紹介など、さまざまな形態で、多様な業種、業界のサポートを行っています。販売促進やマーケティング、Eコマースの支援、ディストリビューション・センターの構築・運営などプロフェッショナル・サービスのプロバイダーとして、約60,000㎡の業務スペースや大型機器類、最新鋭のロジスティクスシステムを保有し、高いセキュリティ環境で付加価値の高いサービスを提供しています。

<http://www.adotsu.co.jp/>

企業名称 アドレス通商株式会社
代表者 代表取締役社長 竹尾 正
創立 1959 年 6 月
資本金 24,500 万円
売上高 10,076 百万円(2015 年 3 月 連結)
従業員数 2,245 名(2013 年 3 月末 連結)
本社所在地 〒134-8588 東京都江戸川区臨海町 3-6-3
TEL(代表) 03-3877-3111
FAX(代表) 03-3877-3130