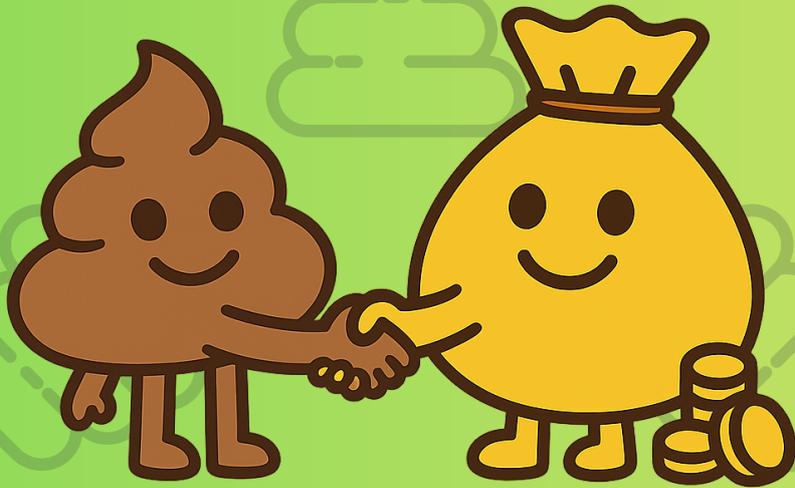


うんち

# とお金 の法則



アーユルヴェーダで腸と  
財布を整える方法  
池庄司イツミ

# うんちとお金の法則

アーユルヴェーダで腸と財布を整える方法

# 「はじめに」

みなさま、はじめまして。

Bodytimeyoga 代表の池庄司いつみと申します。

まずは、このちょっと奇妙なタイトルの本に興味を持ってくださり、ページをめくってくださったことに、心から感謝いたします。

私は、アーユルヴェーダセラピスト、ヨガインストラクター、投資家、起業家、そして会社員といういくつかの顔を持ちながら、世界を飛び回る毎日を過ごしています。

なぜ「うんち」なのか？

アーユルヴェーダを学ぶためにインドを訪れたとき、師であるドクター（インドではアーユルヴェーダ医学は正規の医学部教育を経た国家資格）から、毎朝のようにこう尋ねられました。

「昨日はうんちとおしっこ、何回出ましたか？」

「色は？硬さは？変わったことはないですか？」

しかも、その報告をする私の声のトーンや表情、顔色まで観察されていたのです。

その経験で知ったのは、アーユルヴェーダでは排泄＝健康の最重要指標だということでした。

「消化こそ人生をつくる」

アーユルヴェーダでは「人は食べたものでできている」のではなく、

「消化したものでできている」と考えます。

消化の火（アグニ）が整えば、心身は澄みわたり、人生そのものが軽やかに流れ始める。

健康も幸福も、すべては「消化の力」から生まれるのです。

しかも、アーユルヴェーダがいう“消化”は食べ物だけに限りません。

感情や思考さえも「消化の対象」なのです。

うんちとお金は似ている？

私は投資家としても活動しており、日々お金の循環について考えています。

そこでふと気づきました。

「うんちの消化」と「お金の流れ」って、よく似ているのでは？

食べ物がうまく消化されて排泄されるように、  
お金も正しく受け取り、必要に応じて消化し、気持ちよく循環させることが大切です。

そこから本書のテーマが生まれました。

本書の目的

本書は、ちょっとキャッチーなタイトルですが、内容は大真面目です。

「健康とお金の循環は同じ原理で動いている」ということを、ユーモアを交えて楽しくお伝えします。

この本を通じて、みなさまが毎日の生活で「体とお金を軽やかに流す感覚」をつかみ、より豊かな人生を送るヒントになれば嬉しいです。

2025年8月

池庄司いつみ

## 目次

### はじめに

#### 第1章 うんちとお金の深〜い関係

便秘と金欠、下痢と浪費 — 笑えるけれど本質的な共通点

#### 第2章 アグニ（消化力）＝経済エンジン

消化の火が人生を軽くし、お金の流れを加速させる

#### 第3章 “お金のうんち”を出せない人たち

便秘型と下痢型のお金習慣を診断する

#### 第4章 下痢型お金持ちと便秘型お金持ち

派手すぎる富と、出せない富の共通点

#### 第5章 腸内フローラと銀行口座の共通点

多様性が健康と資産を守る

#### 第6章 黄金のうんち＝黄金の循環

排泄と支出は未来の肥料になる

#### 第7章 富裕層の“うんち習慣”

成功者が腸とトイレを大切にする理由

#### 第8章 今日からできる！うんち×お金ワーク

軽やかな循環をつくる実践習慣

#### 第9章 健康資産は毎日出るうんちで測れる

便こそ未来の残高を映す決算書

#### 第10章 まとめ：人生は「入れて、消化して、出す」だけ

バナナ型の循環で軽やかに生きる

### おわりに

著者プロフィール

## 第1章 | 「うんち」と「お金」の深〜い関係

あなたは最近「いいうんち」をしていますか？

そして「いいお金の流れ」を感じていますか？

こう聞くと、なんだか妙な質問に思えるかもしれません。

でも実は、「うんち」と「お金」には驚くほど共通点があります。

どちらも「入れる → 消化する → 出す」という流れで成り立っています。

食べ物は体に入って、消化され、最後には不要なものを出す。

お金も収入として入ってきて、必要な支出に消化され、余剰は投資や寄付などで流れていく。

この「流れ」がスムーズな人は、体も心も財布も軽やか。

逆に、滞っている人は便秘や消化不良に悩むのと同じように、借金や浪費、ストレスを抱えがちです。

### 便秘＝金欠？

便秘が続くと体が重くなり、頭もぼんやりしてきます。

金欠も同じです。お金が入ってこないと気持ちが沈み、思考が狭くなり、余計なことにエネルギーを使ってしまいます。

さらに便秘の人は「出す」ことに恐れを抱いている場合が多い。

トイレに行くのを我慢したり、「汚いものだから」と意識の外に追いやりたりします。

これは、お金を「使う」ことを恐れてひたすら貯め込む人の心理に似ています。

「出す」ことを恐れると、結局「入れる」こともうまくいかなくなります。

体も財布もパンパンになり、苦しくなるのです。

### 下痢＝浪費？

逆に、下痢をしているときはどうでしょうか。

せっかく食べた栄養が吸収されないまま、どんどん外に流れてしまいます。

これもまた、お金の「浪費型」にそっくり。

給料が入った瞬間に散財してしまい、気づけば通帳はすっかり空。

結局「何も身につけていない」という点で、下痢と浪費は双子のような関係です。

### バナナ型こそ理想

医者や栄養士がよく言う「理想的なうんち」は、形の整ったバナナ型。

力まずにスルッと出て、しかもスッキリ感がある。

実は、お金の流れも同じです。

必要な分はしっかり吸収して、余分な分は気持ちよく流していく。

投資や寄付に回す人は、体でいえば「バナナ型の便」を出しているのと同じです。

つまり、「良いうんち」と「良いお金の流れ」は、どちらも**“軽さ”**と**“循環”**によって決まるのです。

まとめ：笑いながら本質をつかむ

うんちとお金。どちらも普段は恥ずかしくて話題にしにくいテーマですが、人生の質を決めるほど大切なものです。

そして、どちらも「滞らせないこと」が最大のポイント。

**入れる・消化する・出す** の循環を意識するだけで、体も財布も驚くほど軽くなるはずです。

問いかけ

あなたは最近、体とお金の「出すこと」を我慢していませんか？

簡単なワーク

1. 今日一日を思い出して、「入れたもの」と「出したもの」をノートに書き出してみましよう。入れたもの=食べ物/情報/収入、出したもの=排泄/支出/感情
2. バランスを眺めてみて、「ちょっと詰まり気味かも」と思ったら、小さな“デトックス”を1つ実行してみましよう。

## 第2章 | アグニ（消化力）＝あなたの経済エンジン

アーユルヴェーダでは、人間の健康を決める最大のカギは「アグニ（消化力）」だと言われています。

人は「食べたものでできている」のではなく、「消化したものでできている」と考えます。

これは一見すると当たり前のようでいて、とても本質的な視点です。

いくら栄養豊富な食事をとっても、それを体がきちんと消化・吸収できなければ、エネルギーにも血肉にも変わりません。逆に、消化できなかったものは「未消化物（アーマ）」となって体に滞り、病気や不調の原因になるとされます。

アーユルヴェーダで重要視される「アグニ（消化の火）」は、体と心のすべてを左右する根本的な力です。アグニが整っていれば、食べ物だけでなく情報や感情もきちんと消化され、心身は軽やかに保たれます。反対にアグニが弱まると、体は重く、心は濁り、人生全体の流れも停滞します。

つまり健康とは、何を食べるか以上に「どのように消化するか」で決まるのです。

この考え方は、現代の腸内環境や代謝の研究が示す「同じ食事をして、消化吸収のされ方は人によって違う」という事実とも重なります。

アーユルヴェーダは、数千年前から「消化こそが生命の基盤である」と説いてきました。私たちが日々の生活で意識すべきは、ただ摂取することではなく、「消化の質」を高めることなのです。

アグニが強ければ食べ物をしっかりエネルギーに変換でき、心も体も軽やかになります。

逆にアグニが弱まると、食べ物が未消化のまま体内に残り、毒素（アーマ）となって積もっていく。

さて、これを「お金」に置き換えてみるとどうでしょうか。

### 経済にも“消化力”がある

お金の流れも「消化力＝アグニ」で決まります。

- アグニが強い人＝収入を“経験・学び・投資”に変換できる。
- アグニが弱い人＝収入を消化できず、浪費や借金、ストレスに変わる。

たとえば、同じ100万円を得たとしても、アグニの強い人はそれを「自分や家族の健康投資」や「事業拡大」に回して資産に変える。

一方、アグニの弱い人は「高級ブランド品」や「酔った勢いのキャバクラ代」に消えていく。

これは胃もたれのような“お金の消化不良”です。

### 未消化のお金＝“経済アーマ”

アーユルヴェーダでいう“アーマ（未消化物）”は、体を重くし、やがて病気を招きます。

お金にもアーマがあります。

- 読んでないまま積ん読になっている高額セミナー教材。
- 使い道を決めずに寝かせっぱなしの口座残高。
- 見栄で買ったけど着ていないブランド服。

これらはすべて“お金のアーマ”です。

心と家計を重くし、自由な選択を奪います。

## 社長の胃と会社の業績

よく「社長の胃が弱い会社は伸びない」と言われます。

なぜなら胃腸はエネルギーを作る工場であり、経営判断の土台だからです。

消化力のない社長はイライラし、判断がブレ、余計な支出を繰り返します。

逆に、消化力のある社長は食事もお金もシンプルに“消化”して、スッキリした頭で決断できます。

だからこそ富裕層や成功者の多くが「腸活」に真剣なのです。

## アグニを整えると経済も整う

- 朝は温かい白湯でスタート → 消化力UP。
- 不要な情報を取り込まない → 頭の消化不良を防ぐ。
- 支出を“経験”と“投資”に優先する → お金の消化力UP。

つまり、胃腸を整えることはそのまま経済エンジンを整えること。

消化がスムーズになれば、自然とお金の循環もスムーズになるのです。

## まとめ：胃もたれ経済からの脱出

体が重いと行動が重くなる。

お金が未消化だと人生が重くなる。

軽やかに動ける人は、体のアグニもお金のアグニも強い人。

だからこそ、まずは「胃腸を温めること」から始めるだけで、経済の流れも変わっていくのです。

## 問いかけ

あなたは最近、「お金を消化できている」と感じますか？

それとも「未消化のまま溜め込んでいる」と感じますか？

## 簡単なワーク

1. 財布や通帳を眺めて、“未消化のお金”を探してみましょう。
  - 読んでない本
  - 着ていない服
  - 使っていないサービス
2. それを「捨てる／寄付する／再活用する」のどれかに分類して、今日ひとつだけ“排泄”してみましょう。

### 第3章 | “お金のうんち”を出せない人たち

人間には大きく分けて、二種類の「うんち問題」があります。

ひとつは **便秘タイプ**。

もうひとつは **下痢タイプ**。

体の話だと「便秘は苦しい」「下痢はつらい」となるのですが、これをお金に置き換えるとどうでしょう？

驚くほど似たパターンが浮かび上がってきます。

#### お金の便秘タイプ

便秘の人は、とにかく「出すこと」を恐れています。

「まだお金が減るのは不安だから」

「いつか使うかもしれないから」

そうやってため込み続け、気づけば財布や通帳がパンパン。

でも、体の便秘と同じで「出さない」ことは「入れない」ことでもあります。

出す余白がないから、新しいお金やチャンスも入ってこない。

お金の便秘タイプは、たとえばこんな人。

- クレジットカードのポイントが10万以上もあるのに一度も使ったことがない。
- 投資が怖くて、現金で貯める一方。
- 「出したら損する」と思い込んで財布のひもを固く閉じている。

結果として、流れが止まり、循環しない。

それはまるで「腸の中で化石化した便」と同じです。

#### お金の下痢タイプ

一方で、下痢型の人は「出しすぎてしまう」タイプ。

せっかく収入が入っても、何のフィルターもなく垂れ流す。

気づけば通帳はいつもゼロに近い状態です。

- 給料日＝散財日になっている。
- 「限定」「セール」の言葉に弱く、つい買ってしまう。
- クレカの明細を見ると、記憶にない出費が並んでいる。

これは「栄養を吸収できない下痢」と同じです。

いくら食べても、いくら稼いでも、身につかない。

だから疲れやすく、慢性的に「足りない」という不安を抱えてしまうのです。

#### 健康なうんちは「バナナ型」

体にとって理想的なうんちは「バナナ型」だと言われます。

するっと出て、しかもスッキリ。

出すのも入れるのも自然で、滞りも垂れ流しもない。

お金も同じです。

稼いだら、必要な分をしっかりと吸収し、余分は気持ちよく流す。

これができる人こそ「バナナ型お金持ち」です。

つまり、便秘型でも下痢型でもなく、**循環型**の人が最も豊かになるのです。

まとめ：出す力こそ真の豊かさ

うんちもお金も「出す力」がある人ほど、健康で豊か。

便秘型は手放す勇気を、下痢型はコントロールする力を持てば、人生はスッキリ軽くなります。

「出せない人」と「出しすぎる人」。

どちらも本当の豊かさからは遠ざかっています。

理想は“自然体で循環させる”こと。

問いかけ

あなたは「お金の便秘型」でしょうか？

それとも「お金の下痢型」でしょうか？

簡単なワーク

1. 紙に2つの円を描き、「入ってくるお金」と「出ていくお金」を今日1日分だけ書き出してみよう。
2. その出費を「必要」「浪費」「投資」の3種類に色分けしてみよう。
3. 見えてきた自分のパターンを、「便秘型」か「下痢型」か診断！

#### 第4章 | 下痢型お金持ちと便秘型お金持ち

お金持ちにも、実は「うんちタイプ」が存在します。

便秘型お金持ちと、下痢型お金持ちです。

どちらも一見「お金がある」ように見えますが、その生き方や心の軽さには大きな違いがあります。

便秘型お金持ち：お金を手放せない人

便秘型お金持ちは、たしかに資産は多いけれど「出す」ことを恐れます。

- 高級レストランに行っても、結局“お冷”しか頼まない。
- 何億円の資産があるのに「電気代がもったいない」と真っ暗な部屋で生活している。
- 人に奢るどころか、割り勘計算が1円単位。

周囲から見れば「そんなにあるのに、なぜ？」と不思議に思うかもしれません。

しかし、彼らの心はいつも「出したら減る」という恐怖に縛られています。

結果として、お金はあっても心はいつも便秘のように重たい。

表情も硬く、人生を楽しめていないのです。

下痢型お金持ち：出しすぎる人

一方で下痢型お金持ちは、稼いだ分を惜しみなく出してしまいます。

- 宝くじが当たった瞬間に高級車を10台購入。
- 「俺が全部払う！」が口癖で、気づけば資産が蒸発。
- 夜な夜な豪遊し、翌日には「また稼げばいいや」と開き直る。

派手で華やかに見えますが、消化吸収が追いつかないので、結局“身につかない”のです。

そして、しばしば「一発屋」で終わってしまいます。

これは体の下痢と同じで、エネルギーが定着せず、いつも疲れている状態。

お金があるのに、不思議と安心感がないのが特徴です。

理想は「バナナ型お金持ち」

便秘型でも下痢型でもない。

理想は「バナナ型お金持ち」です。

- 必要なものはしっかり取り入れて栄養（資産）にする。
- 余分なものはスルッと出して、循環させる。
- 出すときも気持ちよく、後に残らない。

たとえば、成功している経営者や投資家は「寄付」を自然に行います。

それは“黄金のうんち”のように、次の循環を作り、さらに豊かさと呼び込むのです。

まとめ：お金の流れが心を映す

便秘型お金持ちは「不安」。

下痢型お金持ちは「不安定」。

そして、バナナ型お金持ちは「安心と余裕」。

お金の流れは、その人の心の状態をそのまま映し出しています。  
だからこそ「心の排泄習慣」を整えることが、本当の豊かさに直結するのです。

#### 問いかけ

あなたが目指したいのは、便秘型？ 下痢型？ それとも「バナナ型お金持ち」でしょうか？

#### 簡単なワーク

1. 紙に「過去1年間で一番大きな出費」を3つ書き出してみよう。
2. それぞれを「浪費」「投資」「寄付」のどれに分類できるか考えてみましょう。
3. 出した後に「スッキリしたか」「後悔したか」を振り返ってみると、あなたのお金の“うちタイプ”が見えてきます。

## 第5章 | 腸内フローラと銀行口座は似ている

あなたの腸の中には、なんと100兆個以上の細菌が住んでいます。

これを「腸内フローラ」と呼びます。花畑のように、さまざまな菌が共存してバランスをとっているのです。

実はこれ、銀行口座や資産の構成と驚くほど似ています。

### 腸内フローラのバランス＝資産バランス

腸内フローラには「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」がいます。

バランスがとれていれば健康、崩れると便秘や下痢などのトラブルを起こします。

資産も同じです。

- 株式（リスクあるけど成長）＝善玉菌
- 現金（守りは強いが停滞もする）＝悪玉菌的役割
- 債券や投資信託（日和見的にどちらにも影響される）＝日和見菌

これらがバランスよく存在してこそ、資産は健康に育ちます。

### 多様性の欠如はリスク

腸内フローラが一種類の菌に偏るとどうなるか？

たとえば悪玉菌ばかりだと便秘や肌荒れが起こります。

資産も同じです。

「全部を現金にしておく」→インフレに弱く、じわじわと価値が減る。

「全部を仮想通貨に突っ込む」→下痢のように一瞬で流れ出る可能性もある。

つまり、どちらも**多様性が命**なのです。

### 腸活＝資産運用

腸内フローラを整えるには、発酵食品や食物繊維を摂って、多様な菌にエサを与えること。

資産運用も同じで、分散投資でリスクを散らし、長期的にバランスを整えることが重要です。

ヨーグルトを食べ続けてもすぐに効果は出ません。

でも半年、一年と続けることで腸は確実に変わっていきます。

投資もまったく同じ。短期で「一発逆転」を狙うより、じっくり続ける方が効いてくるのです。

### 腸が整うとお金の判断も整う

腸内フローラが乱れていると、気分も落ち込みやすく、浪費や衝動買いに走りがちです。

逆に腸が整うと精神も安定し、冷静に投資判断ができる。

つまり、腸を整えることはそのまま「お金の頭脳」を整えること。

健康と富はやはりワンセットなのです。

まとめ：腸と口座は花畑

腸の中のフローラも、あなたの銀行口座の中身も、多様であるほど美しく回ります。  
どちらも一種類に偏らせるのではなく、バランスを育てること。  
それが長期的な健康と豊かさの秘訣です。

#### 問いかけ

あなたの銀行口座は「腸内フローラ」として見たとき、多様でバランスが取れていますか？  
それとも「悪玉菌だらけ」になっていませんか？

#### 簡単なワーク

1. 紙に「現在の資産の割合」を書き出してみましょう。  
(株・現金・債券・不動産・仮想通貨など)
2. それを「善玉菌・悪玉菌・日和見菌」に見立てて分類してみましょう。
3. 偏りがあると気づいたら、次の一歩は「フローラを育てる＝新しい資産に小さく分散投資」してみましょう。

## 第6章 | 黄金のうんち = 黄金の循環

「金のうんち」のキャラクターグッズなどを見かけたことがあるでしょう。あれを笑い飛ばしてしまうのは簡単ですが、実はとても深い真理を含んでいます。そう、「黄金のうんち」はただの夢物語ではなく、私たちの人生とお金の循環を象徴しているのです。

### 出すものが価値になるとき

通常、うんちは「不要物」として扱われます。

でも、農業の世界では肥料となり、次の命を育てる“資源”に変わります。

お金も同じです。

使うことで誰かの仕事を支え、新しいサービスや商品が生まれる。

つまり「出すこと」がそのまま次の豊かさの土壌になるのです。

だから「黄金のうんち」とは、排泄 = 浪費ではなく、**排泄 = 循環** を意味しているのです。

### 富裕層は“黄金の出し方”を知っている

お金持ちの中でも、真に豊かな人は「黄金の循環」を作っています。

- 子どもや次世代への教育投資。
- 社会貢献や寄付。
- 健康や人間関係への投資。

こうした出費は、一見「減っている」ように見えて、実際には未来のリターンを育てています。

それはまさに「うんちが肥料になって作物を实らせる」流れと同じです。

### ケチと浪費の共通点

一方で「黄金」にならない出し方もあります。

- ケチすぎて出さない人 = 土壌が枯れていく。
- 浪費しすぎる人 = 栄養が流れすぎて痩せた土地になる。

どちらも循環を生み出せないのです。

だからこそ、黄金の循環を作るには「出すことへの智慧」が欠かせません。

### 黄金のうんちは“心の軽さ”の証

いい便が出たあとは、心も体もスッキリします。

同じように「いいお金の出し方」をしたあとも、心が軽くなるのです。

旅行での体験、学びへの投資、大切な人へのプレゼント。

こうしたお金の使い方は、後悔よりも「温かさ」や「広がり」を残します。

これこそが“黄金のうんち”のような、お金の使い方なのです。

### まとめ：出すことが未来を育てる

黄金のうんちは、ただのファンタジーではありません。

それは「豊かさは出すことで増える」という宇宙の法則を象徴しています。

お金も健康も、出すものが黄金の循環につながるとき、人生は驚くほど豊かになるのです。

#### 問いかけ

あなたが最近「黄金のうんち＝気持ちよく循環させたお金」は何でしたか？

それはあなたや誰かの未来を育てていますか？

#### 簡単なワーク

1. 最近の「大きな支出」を3つ思い出してみましょう。
2. そのうち「後悔のない支出」を選び、それが“誰のための黄金”になったか書き出してみてください。
3. そして「次はどんな黄金のうんちを出したいか？」を1行で決めてみましょう。

## 第7章 | 富裕層の“うんち習慣”

「成功者の習慣」と聞くと、多くの人は投資法や読書量を思い浮かべるでしょう。でも実は、彼らの秘密はもっとシンプルなところにあります。そう、“うんち習慣”です。

### 朝のトイレは最強の経営戦略

富裕層の多くは「朝型人間」です。

そして、朝のトイレタイムを大切にしています。

なぜなら、排泄はただの生理現象ではなく、「昨日の不要物を手放すリセット時間」だから。体が軽くなれば頭もクリアになり、その日の判断が冴える。

アップルの元CEOスティーブ・ジョブズも、朝の瞑想とやフルーツを食べる習慣を欠かさなかったといいます。

腸を整えることは、そのまま“意思決定の質”を整えることなのです。

### 腸活＝資産活

富裕層が腸活に力を入れているのは有名です。

発酵食品やサプリ、定期的なファスティング。

なぜそこまでこだわるのか？

理由はシンプルで、「腸が整うとお金の判断が整う」と知っているからです。

便秘や下痢で頭がぼんやりしているとき、冷静な投資判断はできません。

腸をすっきりさせることは、資産をすっきり回すことと同じ。

### 富裕層のトイレ哲学

成功者の多くは「トイレ＝聖域」と考えています。

そこはスマホを持ち込んでSNSを見る場所ではなく、**頭を空っぽにする瞑想の場所。**

- 今日やることを整理する
- 不要な思考を流す
- 感謝を思い出す

そんな時間をトイレで過ごすことで、排泄が「浄化の儀式」になるのです。

### 貧乏暇なし型の“うんち習慣”

逆に、お金に余裕のない人ほどトイレを軽視しがちです。

- 朝はギリギリまで寝て、トイレに行く暇がない
- 食事も乱れて、腸内環境はボロボロ
- 排泄のリズムが不安定だから、心も財布も不安定

こうした「慌ただしいトイレ習慣」は、そのまま「慌ただしいお金習慣」につながっています。

まとめ：うんち習慣が人生を作る

結局のところ、うんちは毎日の“結果”です。

食べたもの、感じたストレス、生活リズム、そのすべてが便に現れます。

お金も同じで、日々の選択や思考の積み重ねが「残高」という形で現れる。  
だからこそ、富裕層は“うんち習慣”を整えることで、心と経済の流れを安定させているのです。

#### 問いかけ

あなたは毎朝、排泄を「ただの生理現象」として済ませていますか？  
それとも「今日の成功を決めるリセットタイム」として大切にしていますか？

#### 簡単なワーク

1. 明日の朝、トイレの時間を3分だけ「思考リセットタイム」として使ってみましょう。
  - 余計なことを考えず、ただ“出す”ことに集中する。
2. 排泄後に「体と頭の軽さ」を10点満点で採点してみましょう。
3. 1週間続けて記録すれば、心と財布の軽さがリンクしていることに気づくはずですよ。

## 第8章 | 今日からできる！うんち×お金のワーク

ここまで読んで「なるほど、うんちとお金って似てるな」と思った方も多いでしょう。

でも大事ななのは「知ること」ではなく「やること」です。

ということで、この章では誰でも今日からできる“**うんち×お金ワーク**”をご紹介します。

どれも簡単で笑えるけれど、続けると必ず効果が出ます。

### ワーク① | 「うんち日記」と「お金日記」

まずおすすめは「日記の二刀流」。

- **うんち日記**：出た時間・形・色・においをひと言メモ。
- **お金日記**：その日の収入・支出・気分をひと言メモ。

これを並べて書くと不思議な関係が見えてきます。

便が重い日は支出も重い。

便が軽やかな日は気分も軽く、財布の紐も健全。

「笑えるけど意外と当たってる！」という発見が楽しみになるはずです。

### ワーク② | “朝の白湯”と“夜の仕分け”

アーユルヴェーダでは、朝の白湯（さゆ）が消化力を整える基本習慣です。

同じように、お金にも「白湯習慣」を取り入れましょう。

- 朝：温かい白湯を飲みながら「今日のお金の使い方」をイメージ。
- 夜：1日の支出を振り返って「必要・不要」に仕分け。

胃腸も財布も、毎日のリセットでスッキリ循環するのです。

### ワーク③ | 「トイレ瞑想」と「口座チェック瞑想」

トイレは“出すだけの場所”ではありません。

むしろ瞑想にぴったりの空間です。

- トイレではスマホを持ち込まない。
- 目を閉じて深呼吸しながら「余分なものを出す」感覚に集中。

そして週に一度は口座残高をチェックしながら同じように瞑想。

「不安」や「焦り」を出すつもりで眺めれば、金額がどうであれ心が軽くなるはずです。

### ワーク④ | “腸活メニュー”と“資産メニュー”

腸活のために「ヨーグルトを食べる」「食物繊維をとる」などの工夫をするように、

お金にも「資産の多様性メニュー」を作りましょう。

- 腸活＝納豆・キムチ・味噌汁
- 資産活＝株・現金・債券・投資信託

毎日の小さな選択が、腸とお金の未来をつくるのです。

### ワーク⑤ | “寄付＝黄金のうんち”を出す

最後に、ぜひ試してほしいのが「寄付」。

金額の大小は関係ありません。

100円でもいいのです。

寄付は“黄金のうんち”そのもの。

誰かの役に立ち、自分の心もスッキリし、次の流れを呼び込みます。

これは体感すると忘れられない「軽さ」をもたらしてくれます。

まとめ：習慣は小さな遊びから

うんちワークもお金ワークも、最初は笑いながらやるくらいでちょうどいいのです。

「出すこと＝損」と思っていた人が、「出すこと＝スッキリ」と思えるようになったとき、人生は自然に循環し始めます。

問いかけ

あなたは今日、どんな“軽さ”を選びますか？

簡単なワーク

1. 明日の朝から「うんち日記」と「お金日記」を並べて書いてみましょう。
2. 1週間後に振り返り、両方の関係を観察してみてください。
3. 「軽さのパターン」が見えてきたら、それがあなたの黄金サイクルです。

## 第9章 | 健康資産は毎日出るうんちで測れる

「資産はいくらありますか？」と聞かれたら、あなたは何を思い浮かべますか？

銀行口座の残高、株式や不動産、退職金や年金…。

でも実は、それ以上に大切な資産があります。

それが **健康資産** です。

お金がどれだけあっても、体を壊してしまえば使うことも楽しむこともできません。

そして、この健康資産を毎日チェックできる“シンプルな指標”こそ、**うんち** なのです。

### うんちは体の決算書

うんちは、前日の食事・睡眠・運動・ストレスのすべてを反映した「体の決算書」です。

- よく寝た → スッキリ形の整った便
- 夜更かし&暴飲暴食 → ネバネバ便や下痢
- ストレス過多 → 出にくい便秘

つまり、毎日の便を見れば、自分の健康資産の“収支バランス”が一目でわかるのです。

### 健康資産が増えると経済資産も増える

健康な人ほど、集中力があり、判断力も高く、仕事のパフォーマンスも良い。

つまり「健康資産＝経済資産を生む母体」なのです。

富裕層や経営者の多くがフィットネスや腸活にお金をかけるのは、

単に見た目を保つためではなく、**健康が富を生み出すことを知っているから**です。

### 毎日の小さなチェック

証券口座の残高を毎日見る人は多いでしょう。

でも「うんち口座」のチェックをしている人は少ないはず。

実は、うんちを見るだけで体の資産状況がリアルタイムでわかります。

形、色、匂い、出たタイミング。

これらを記録することは、株価チャートを見る以上に役立つ“健康投資”です。

### 老後の最大のリスクは「医療費」

人生100年時代、最大の支出は「医療費」と言われています。

病気になれば、せっかくの資産も治療費でどんどん消えていく。

逆に、毎日良いうんちが出ている人は、病気リスクが低く、医療費も少なくて済む。

つまり、**便を整えることは究極の節約であり、最大の投資**なのです。

### まとめ：今日のうんちが未来の残高

銀行残高を増やすことに夢中になる前に、トイレで確認すべき残高があります。

それが「健康資産残高」。

今日のうんちが整っているかどうかで、未来のお金と時間の使い方が決まっていく。

だからこそ「うんちは資産の先行指標」と言えるのです。

## 問いかけ

もし「今日のうんち」があなたの資産残高に直結していたら、あなたは安心できますか？

## 簡単なワーク

1. 明日から1週間、「うんち点数」と「お金点数」を10点満点でつけてみましょう。うんち点数：形・色・匂い・スッキリ感／お金点数：その日の支出や収入に対する満足感
2. 1週間後にグラフにして、両者の関係を見比べてみてください。
3. 「健康資産と経済資産はリンクしている」という実感が必ず得られるはずですよ。

第10章 | まとめ：人生は「入れて、消化して、出す」だけ

この本をここまで読んでくださったあなた。

最初は「なんだこのタイトル？」と半笑いだったかもしれません。

でも今はきっと、「うんちとお金が、思った以上に深いつながりを持っている」と感じていただけているはずです。

人生のシンプルな法則

結局のところ、私たちの人生は「**入れて、消化して、出す**」の繰り返しです。

- 食べ物 → 消化して → うんちとして出す。
- お金 → 受け取って → 消化して → 投資や消費として出す。
- 情報や感情 → 吸収して → 学びに変えて → 言葉や行動として出す。

これが滞りなく回っていれば、人は健康で、心は穏やかで、お金の流れも自然に整うのです。

滞りこそが不調と不安を生む

うんちが滞れば、体が苦しくなります。

お金が滞れば、心が苦しくなります。

感情が滞れば、人間関係が苦しくなります。

逆に、どれも「スルッと」流れている人は、いつも軽やかで安心感があり、自然に豊かさを引き寄せています。

バナナ型人生を目指そう

便秘型でも下痢型でもなく、目指すのは「バナナ型」。

- 必要なものはしっかり吸収する。
- 不要なものはスルッと出す。
- 出した後はスッキリ感が残る。

これがお金の使い方にも人生の習慣にも当てはまるのです。

豊かさの本質は“軽さ”

お金持ちになることは目的ではありません。

大事なのは「安心して軽く生きられる」こと。

そのためには、健康もお金も「ため込む」より「循環させる」。

そして、自分が循環の一部になるとき、人生は驚くほどスムーズに進みます。

まとめのまとめ

- 便秘＝お金をため込みすぎる人
- 下痢＝お金を垂れ流す人
- バナナ型＝健康で豊かな人

人生のすべては「入れて、消化して、出す」だけ。

それを笑いながら意識できる人こそ、本当の意味での“お金持ち”なのです。

## 問いかけ

あなたはいま、何を「ため込みすぎて」いますか？  
そして、それをどのように「スルッと」出しますか？

## 簡単なワーク

1. ノートに「入れる」「消化する」「出す」の3つの円を描いてください。
2. その中に「最近の出来事・お金・感情」を書き込んでみましょう。
3. 書き終えたら、「出す」に1つアクションを決めて、今日のうちに実行してみてください。

## エンディングメッセージ

最後にもう一度だけお聞きします。

「あなたの今日のうんちは、どうですか？」

その答えが、今日のあなたの資産状況であり、未来の豊かさの予報でもあります。  
どうか毎日を、笑いながらスッキリ軽やかに過ごしてください。

おわりに

最後まで本書をお読みいただき、ありがとうございました。

「うんちとお金」という、ちょっと奇妙で笑えるテーマを通じてお伝えしたかったのは、  
**人生はすべて「入れて、消化して、出す」の循環でできている**ということです。

体の滞りは心の滞りを生み、お金の滞りにもつながります。

逆に、体も心もお金もスルッと循環している人は、自然に豊かに、そして軽やかに生きています。

どうか明日から、あなたのうんちを少し観察してみてください。

それはあなたの健康のバロメーターであり、お金の流れを整えるヒントでもあります。

笑いながらも構いません。

本書があなたの毎日に小さな気づきとスッキリ感をもたらし、より豊かな人生につながることを願っています。

2025年8月

池庄司いつみ

## 著者プロフィール

池庄司いつみ (Bodytimeyoga代表)

ヨガインストラクター (RYT500) 、アーユルヴェーダセラピスト、投資家、起業家。  
会社員として30年以上、世界を飛び回る生活を経験しながら、多様な視点を活かして活動。  
インドにてアーユルヴェーダを学び、日常生活における「消化」と「循環」の重要性を体感。  
その経験と投資家としての知見を結びつけ、「健康資産と経済資産の両輪を整える」ユニークなライフスタイルを提案している。

現在は、ヨガ・瞑想・アーユルヴェーダをベースにした講座や執筆活動を行い、

「静けさは最高の資産」をテーマに、健康と経済の両立をサポート。

著書に『お金とヨガ』（ペンネーム；セサミオイル著）。