

①炭水化物15%**カット**、タンパク質15%**増**



ごはんのお茶碗を一回り小さく

②急なダイエット→ 飢餓状態と勘違い→ **脂肪肝**

③ **×** 早食い **○** よく噛んで食べる 麺類は早食いになり易い

④理想の食事は、10～19時 22時以降は、BMAL1(脂肪貯蔵タンパク質が増える)

⑤タンパク質は、1g／体重1kg・日をとる
「卵がコレステロールを上げる」は誤り

肉100g→タンパク質約20g
卵1個→タンパク質約10g

出典:「内蔵脂肪の話」(著者:栗原 毅 発行所:日本文芸社)

⑥サバ缶

DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)の1日摂取目安約2,000mgをとれる

⑦海藻のヌメリ(フコイダン)、キノコのβ-グルカンが糖の吸収を抑える

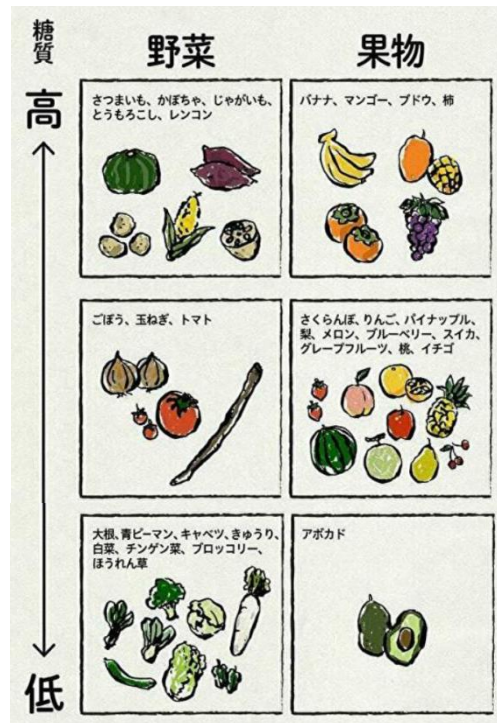
⑧糖質の多い野菜の取り過ぎ注意

⑨大さじ1杯の酢を5～10倍希釈して毎日飲む

⑩カカオ70%以上のチョコレート25gを5回に分けて食べる

⑪食前、食後の緑茶

⑫果物は糖質が多く、吸収されやすいので注意



料理	食べ方
牛丼	ご飯の量は並み。お茶→サラダ、味噌汁→牛丼(ごはんは後で)の順番 生卵を掛ける
焼肉	網焼き キムチや野菜→肉 の順に食べる サンチュに巻いて食べる、レモン汁や塩だれで食べる
イタリアン	スープ、野菜、マリネ→ メイン料理 パンは1つ 赤ワインOK パスタはペペロンチーノがよい
中華料理	野菜豊富なメニュー選択 味噌、ソースの代わりに酢を使う 麻婆豆腐のような唐辛子を用いた料理OK
コンビニ	○サラダ(ゆで卵、ツナ、蒸し大豆、チーズ、チキン)、おでん △おにぎり、菓子パン、中華まん、麺類

老化の原因

タンパク質 × 糖質 → **AGE** (終末糖化産物)
(コラーゲン等)

- ・ **AGEが多い** 食物: ベーコン、フライドポテト、パンケーキなど
- ・ 同じ食材でも、調理法で変わる ゆでる、蒸す < 炒める、揚げる

酒より**おつまみに注意** ○ 冷奴、枝豆、ナッツ類、刺身、酢の物、キムチ

適切な純アルコール量: 7~40g/日

$$\text{純アルコール量 (g)} = \frac{\text{アルコール度数}(\%) \times \text{量 (mL)} \times 0.8}{100}$$

$$\text{アルコール度数5\%の350mL缶ビールは、} \frac{5(\%) \times 350(\text{mL}) \times 0.8}{100} = 14\text{g}$$

- × 閉めの**ラーメン**、お茶漬け
- 味噌汁、緑茶

1日の適量

ビール中 : 2本
チューハイ350mL: 2本
ウィスキー: ダブル2杯
グラスワイン: 3杯
日本酒: 2合

- ・食事日記
- ・3日前に食べたものが現在の中性脂肪量に反映
コレステロール、血圧、GPT、GOTなどは約1か月前の食事の影響
- ・ダイエットは、-500g／月のペース
- ・スロースクワット朝晩5セット
- ・ストレス回避
- ・よい睡眠

- ①寝つきがよい
- ②ぐっすり眠る
- ③寝起きすっきり

