

# 栄養基礎の習得1

---

③ 腸に炎症を起こす食品  
その2「悪い脂肪」について

RENE JAPAN BEAUTY & HEALTH

# 腸に炎症を起こすトップ3の食品

---

- 1 糖
- 2 悪い脂肪
- 3 食品毒



# 健康に対してまず取り組むべきこと

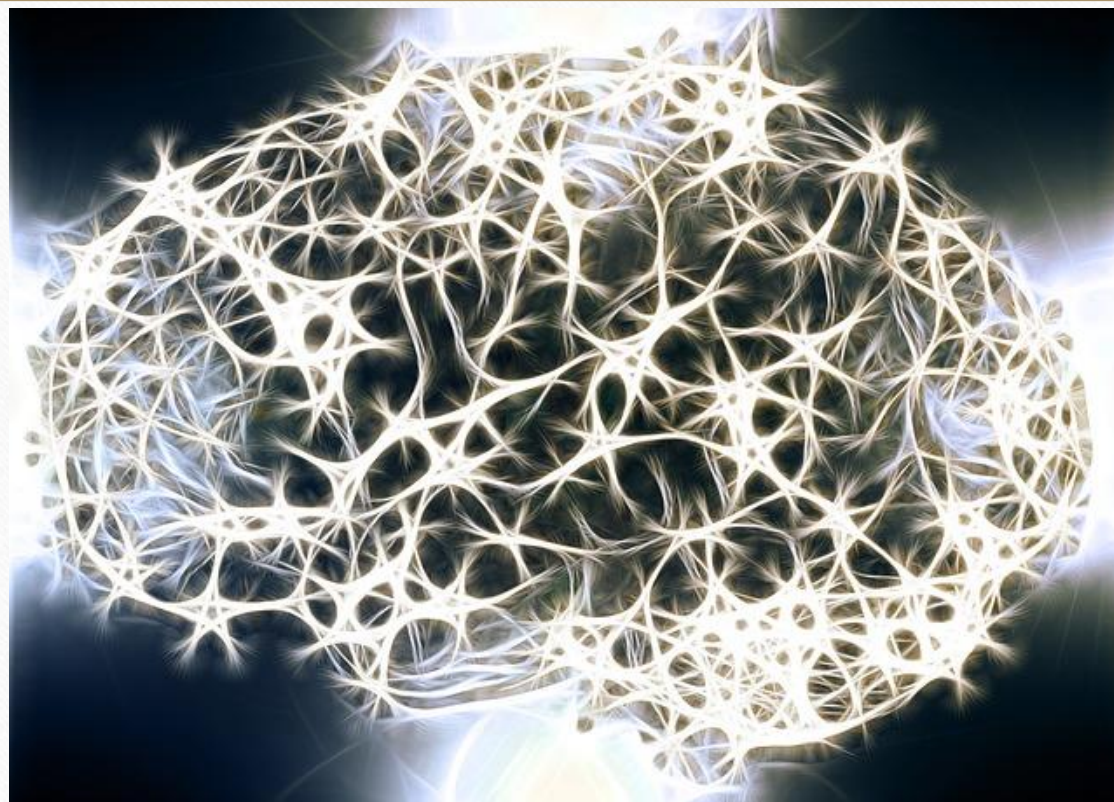
---



危険な植物アブラ  
を健康的なアブラ  
に変えること

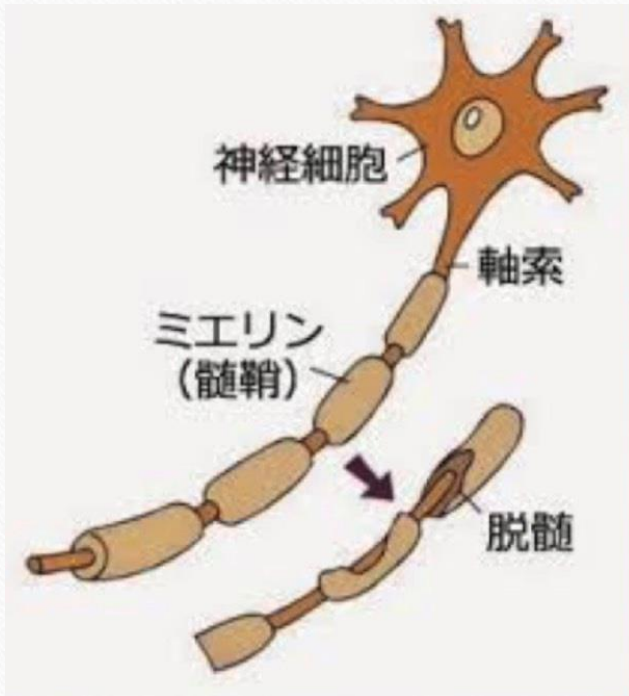
# 脳の栄養

---



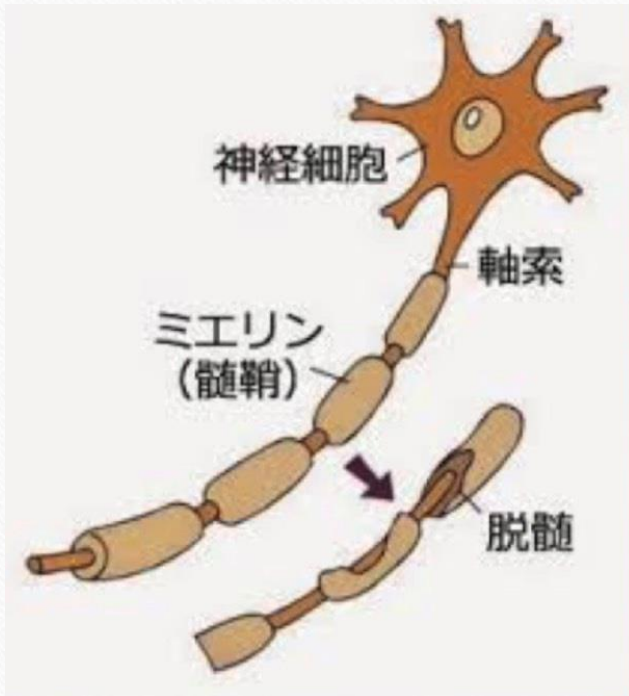


# 脳の栄養



- 脳神経細胞の主要な栄養 (糖、ケトン体)
- 体内のコレステロールの25パーセントが脳 (ミエリン) に存在

# 脳の栄養

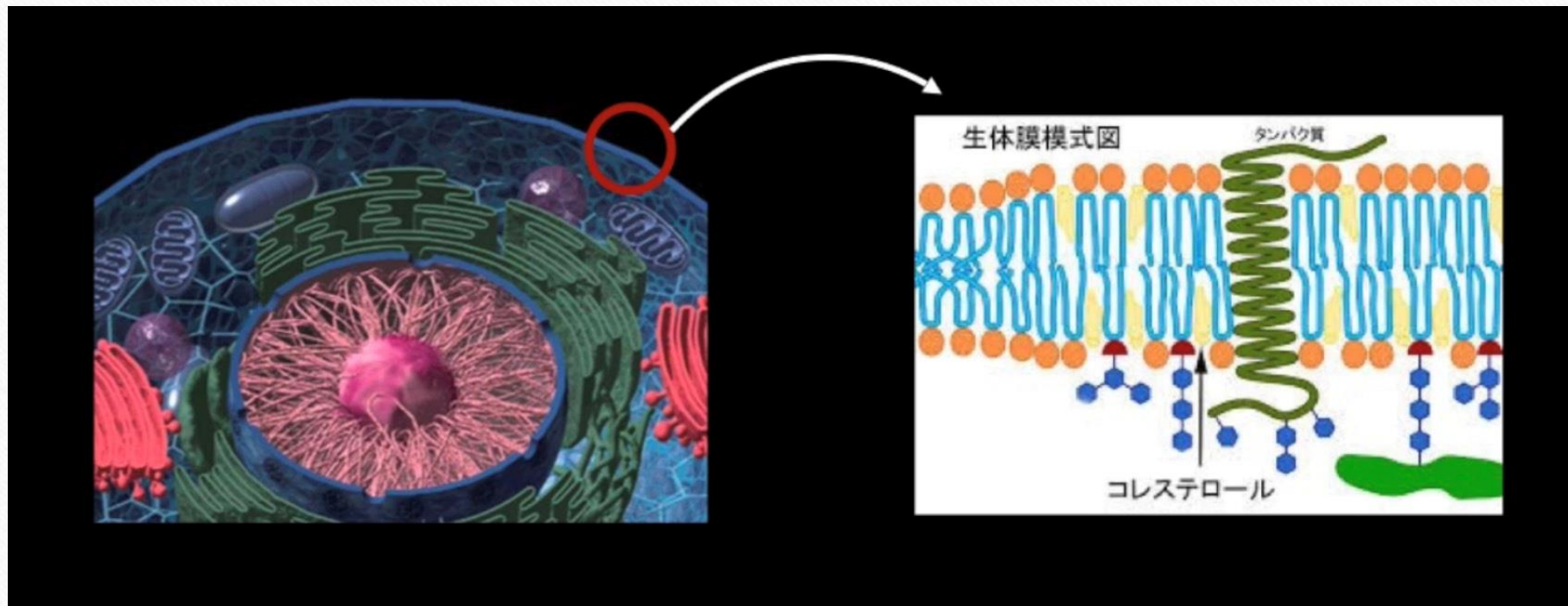


- 脳神経細胞の主要な栄養 (糖、ケトン体)
- 体内のコレステロールの25パーセントが脳 (ミエリン) に存在



# コレステロール

細胞膜/ホルモンの原材料  
体の中で最も必要な脂質



# 脂質に関する新常識 1

---

実は……

良い脂肪を摂ると**痩せやす**くなります

悪い脂肪を摂ると**太りやす**くなります



# 共役リノール酸 (CLA)

---

牛、山羊、羊 (草食動物) などの反すう動物  
の肉と乳に含まれる脂質

抗癌作用、脂肪燃焼作用、筋肉増加

7週間CLAサプリメント投与  
体脂肪低下、除脂肪体重増加、筋力増加

## 脂質に関する新常識 2

---

実は……

良い脂肪を摂ると体が若返ります

悪い脂肪を摂ると体が錆びます



# 避けるべき脂質

---

- 植物油 (植物油脂)
- トランス脂肪酸



# 体に炎症を起こす脂質

避けるべきは・・・

---

- ・カノーラ油（菜種油）
- ・ショートニング
- ・コーン油
- ・綿実油
- ・ひまわり油
- ・ごま油
- ・市販の牛乳、ヨーグルト
- ・市販のバター
- ・乳製品ではないクリーム
- ・ピーナッツ油
- ・米油
- ・マーガリン
- ・紅花油
- ・大豆油
- ・サラダ油
- ・植物油脂



# 体に炎症を起こす脂質

避けるべきは・・・

---

- ・カノーラ油（菜種油）
- ・ショートニング
- ・コーン油
- ・綿実油
- ・ひまわり油
- ・ごま油
- ・市販の牛乳、ヨーグルト
- ・市販のバター
- ・乳製品ではないクリーム
- ・ピーナッツ油
- ・米油
- ・マーガリン
- ・紅花油
- ・大豆油
- ・サラダ油
- ・植物油脂

# 健康的な脂質

---

- アボガド
- オーガニックバター  
(グラスフェッド生乳)
- オーガニッククリーム  
(グラスフェッド生乳)
- 新鮮な魚油
- オリーブオイル
- 亜麻仁油 (新鮮)
- チアシード
- 麻の種 (ヘンプシード)
- グラスフェッド家畜の肉  
(牛、鶏、鹿、羊)
- グラスフェッドの家畜の乳  
(牛、羊、山羊)、チーズ、  
ヨーグルト



# 健康的な脂質

---

- アボガド
- オーガニックバター  
(グラスフェッド生乳)
- オーガニッククリーム  
(グラスフェッド生乳)
- 新鮮な魚油
- オリーブオイル
- 亜麻仁油 (新鮮)
- チアシード
- 麻の種 (ヘンプシード)
- グラスフェッド家畜の肉  
(牛、鶏、鹿、羊)
- グラスフェッドの家畜の乳  
(牛、羊、山羊)、チーズ、  
ヨーグルト

# 健康的な脂質

---

- アボガド
- オーガニックバター  
(グラスフェッド生乳)
- オーガニッククリーム  
(グラスフェッド生乳)
- 新鮮な魚油
- オリーブオイル
- 亜麻仁油 (新鮮)
- チアシード
- 麻の種 (ヘンプシード)
- グラスフェッド家畜の肉  
(牛、鶏、鹿、羊)
- グラスフェッドの家畜の乳  
(牛、羊、山羊)、チーズ、  
ヨーグルト



# 悪い脂質

---

何度も使った油



トランス脂肪酸

