


栄養の基礎習得2

- ③ 具体的な食事アプローチ
『どこから』取り組めばいいのか？

RENE JAPAN BEAUTY & HEALTH



食事アプローチ

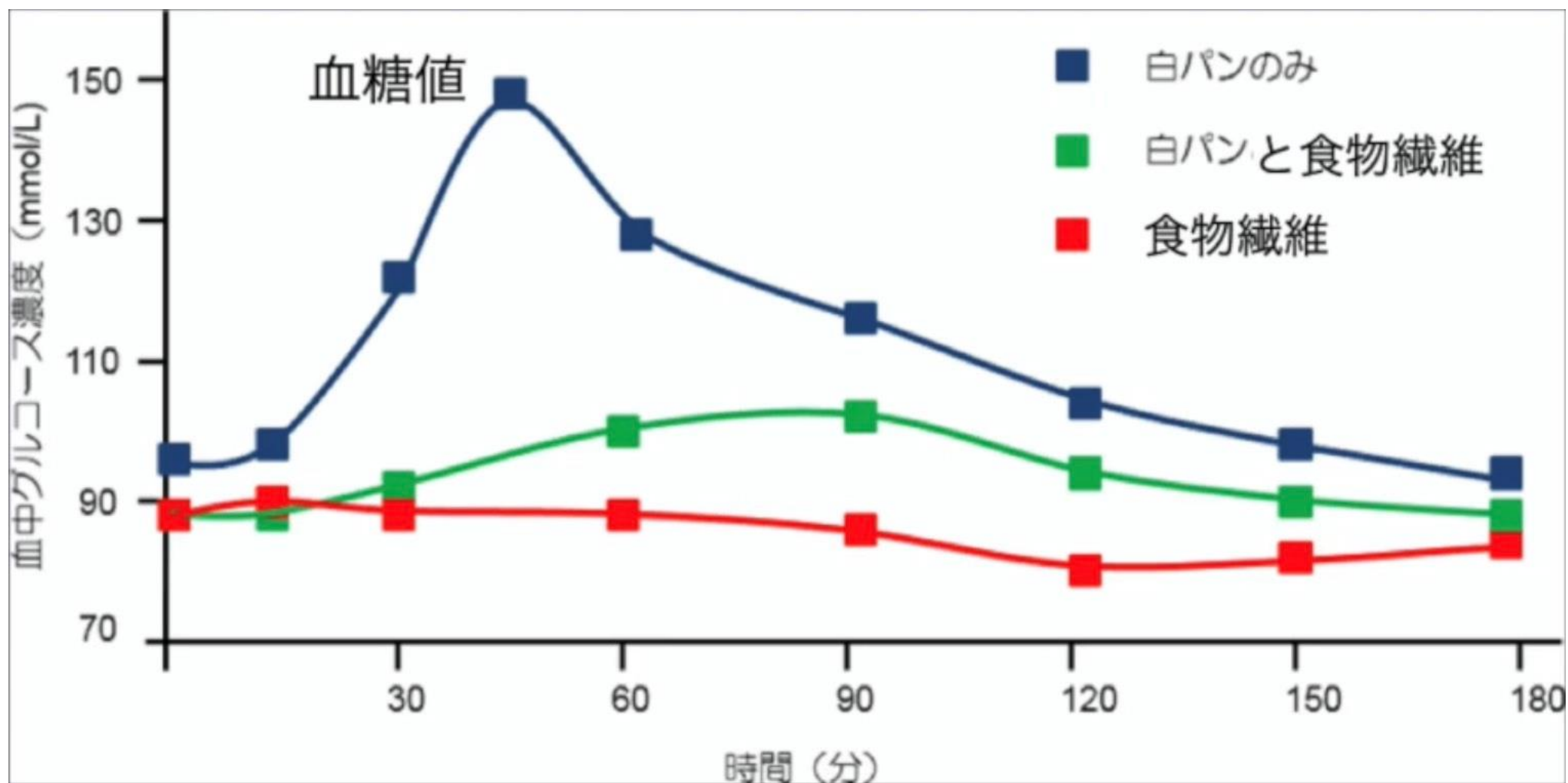
最初はケトジェニック
= 糖質制限
= 糖質過剰からの脱却

最後は糖質摂取

食事アプローチ

- 1 25% 糖質
25% タンパク質
50% 脂質
- 2 糖質50gー100 程度 油大さじ4-6杯
- 3 食物繊維(サラダにオリーブオイル)摂取後に糖質を摂取する

糖質摂取



糖質摂取

GI値が高いものを食べても、血糖値が急上昇することを防ぐ方法

咀嚼(よく噛む)

酵素が出る
満腹のシグナル(20分以上)



食物繊維

サイリウム
ブラックスシード

悪い糖質

加工された炭水化物

(白米)、小麦粉、パスタ、シリアル、加工嗜好品
(ケーキ、クッキー、あめ、清涼飲料水、果汁
ジュース、野菜ジュース)

悪い糖質

加工された炭水化物

体にとってどのような変化がおこるのか??

- 体のPHバランスが酸性に傾ける
- G値が高いために
脂肪として蓄積する、疲労感がつよく
頭がボーとしたり眠気が出る
慢性炎症(心機能低下、コレステロール上昇)

人工甘味料

異性化糖（果糖ぶどう液糖）

でんぷん（今は遺伝子組み換えとうもろこし）を
分解して果糖とブドウ糖を合成

安い（砂糖より）液体なので扱いが楽

人工甘味料

体は分離された果糖が苦手
(果物の果糖とは違うものだと理解する)

肝に負担をかける — 脂肪肝

- ・ 脂肪分として蓄積

レプチン・グレリンのバランスを壊す

- ・ どんなに甘くても満たされない
- ・ 食べれば食べるほど止められない

加工された糖分は、自然の糖分と違い満足感の指令がでない

健康な肉

- グラスフェッドの肉
- グラスフェッドのミルク
- ゲージフリーの鶏・卵
- 天然の魚(いわし、鮭、あじ、さんまなど)



悪い脂肪の避け方

外食の油はすべて悪い油であると自覚して食べること

油の種類不明

どれくらい使用したか不明

隠れ植物油に注意＝植物油(バーム油)

明日からどうすべきか？

- 1 誘惑するすべての糖を家から排除する
- 2 糖(1日50-100g)を摂取するときは、必ず繊維と一緒に摂取すること
- 3 可能な限り食事は自分で用意する(外食を減らす)