

## 栄養の基礎習得 2

④ シュガーバーニングを  
ファットバーニングへ変える



# 人間にとって必須なもの

水

必須アミノ酸

必須脂肪酸

ビタミン

微量元素

あれっ?? 糖がないぞ・・・?  
実は、必須糖、必須ぶどう糖はない。  
すなわち糖はなくても生きていける



人間にとって必須なもの

短期的には  
糖はカットしてもOK



人間にとって必須なもの

現在

ブドウ糖を使うエンジンのみを使用



# 人間のエネルギー

## 糖 脂肪

糖はエネルギー交換率の最も高い栄養分  
だから現代人はまず糖を使う

糖がある限り脂肪は使われない

つまり・・・

糖を食べると脂肪が燃えない



# 人間のエネルギー

何をメインにエネルギーを得るか？

糖 = シュガーバーニング

脂肪 = ファットバーニング



人間にとって必須なもの

現在

ブドウ糖を使うエンジンのみを使用

脂肪を使うエンジンも使う



# 人間のエネルギー

脂肪を燃やしてエネルギーを得るエンジンをかけるのに

3週間程度糖質をカットする必要がある





# 21日間食事チャレンジ

1日の糖質摂取を50－100gに  
(かならず50gは摂ること = 白米茶碗 1杯)

エネルギー不足を起こさないために  
良質の脂質を60－90g (大さじ 1杯15g)



# 健康 = 習慣化

## 今日からできること

- 朝起きたらすぐに300 – 500mlの水（白湯）を飲むこと  
（生レモン1/2 リンゴ酢大さじ1、塩少々）
- 1日 水を1.5～2ℓ 意識的に飲むこと
- 夜寝る前に深呼吸を10回すること = ドローイン  
（鼻から吸って鼻から出す）

