

③

間欠的断食で気をつける 食事のポイント

第5章 運動習慣の形成・ホルモン以上の改善

間欠的断食 心構え

1 決してあせりすぎない

間食をしないことは、身体にいままでになかった低血糖を経験させることになる。

体がなじむ（脂肪を動員できるようになる）までゆっくり待つ必要がある。

変調、たとえば寒気や頭痛がおこることはある

間欠的断食 気をつけること

2 脂肪摂取を省かない

糖質をカットする際に必ず脂肪を大量に摂取することを省かない

食事性の脂肪がないと次の食事までの渴望感を克服できない

間欠的断食 気を付けること

3 必要な栄養素をしっかりと摂る

ビタミンB群（B1、B2、B3、B5、B6、B7、B9、B12）、K、Mg、サプリメントも

間欠的断食 気を付けること

4 低血糖状態に慣れる

早い人で2-3日で、糖尿病の人などは3週間～3ヶ月以上

間欠的断食 気をつけること

5 筋力トレーニングを欠かさない

乱れた代謝の改善法

体重のセットポイント



83kg



63kg

体重減少 = 生存の危機

体内の体脂肪量の変動を検知

セットポイントに戻るホルモン指令

乱れた代謝の改善法

体重のセットポイント



83kg



63kg

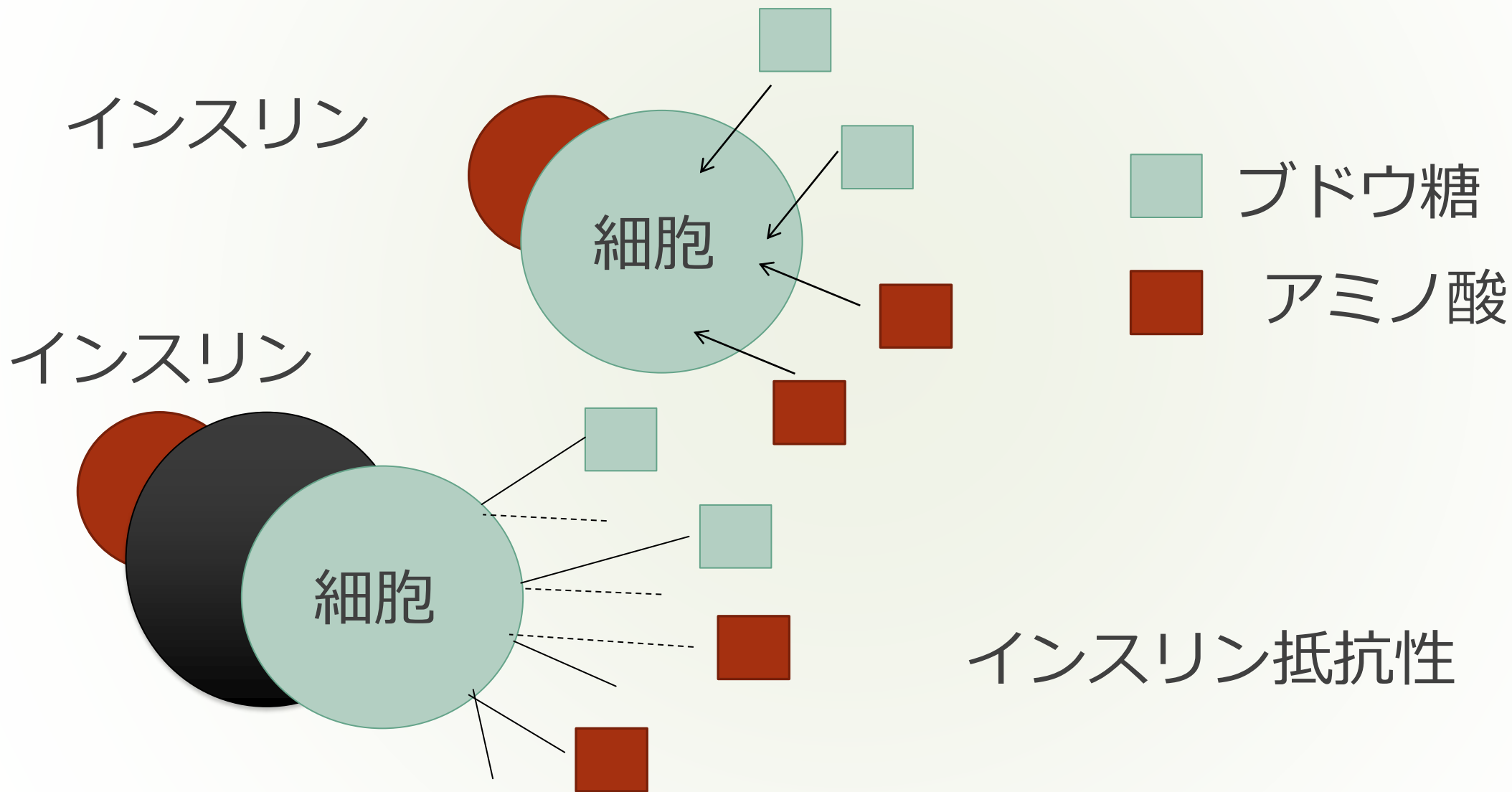
セットポイントを下げるには
インスリン抵抗性を改善する
必要がある

インスリン抵抗性改善の落とし穴

糖分が入ると → インスリン ↑
インスリン抵抗性

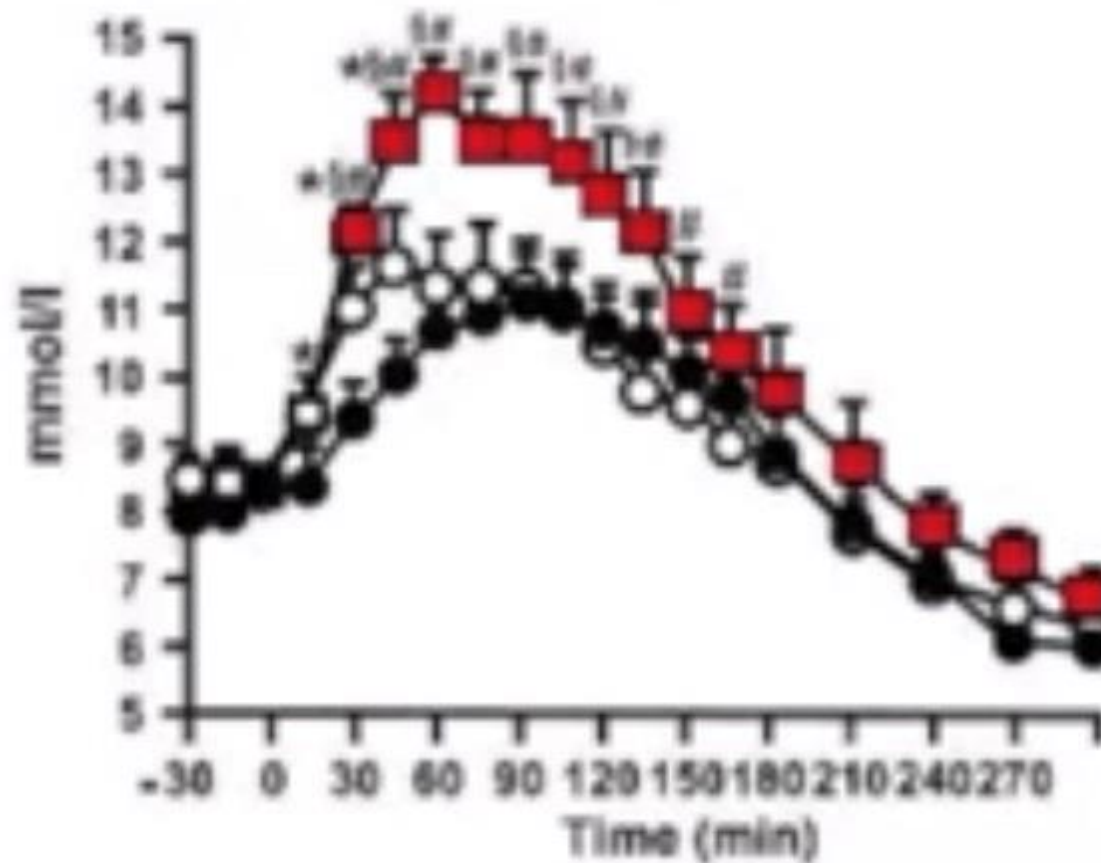
アミノ酸 → インスリン ↑

インスリン抵抗性改善の落とし穴



タンパク質は血糖値を？

□ 59.1 g 炭水化物, 4.3 g 脂質, 5.2 g タンパク質

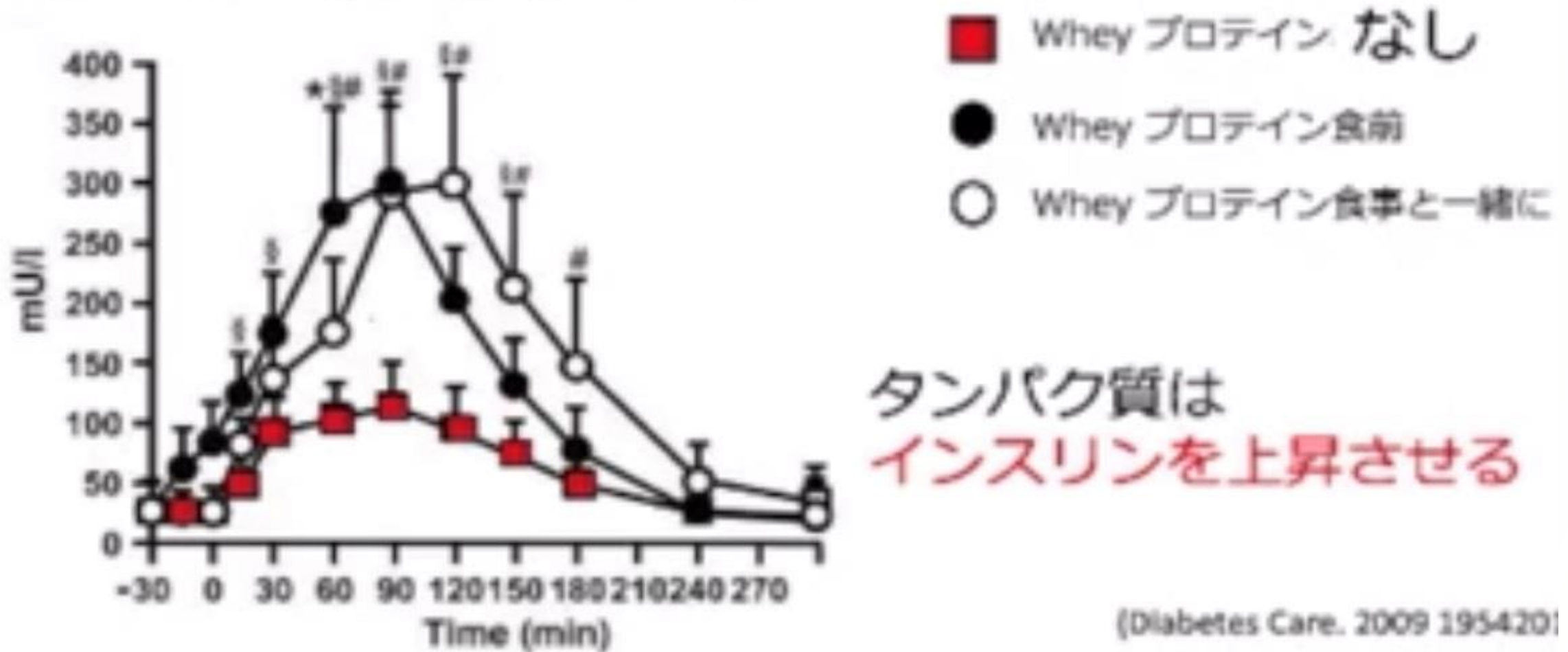


- Whey プロテインなし
- Whey プロテイン食前
- Whey プロテイン食事中

プロテインを同時に取ると
血糖値は上がらない

タンパク質はインスリンを？

□ 59.1 g 炭水化物, 4.3 g 脂質, 5.2 g タンパク質



タンパク質は分解されてアミノ酸になる
アミノ酸は強力なインスリン刺激作用

いろいろなアミノ酸でインスリン刺激作用が
確認されている

アミノ酸は、**ブドウ糖が存在している時のみ**に強くインスリン分泌を刺激する（容量依存）

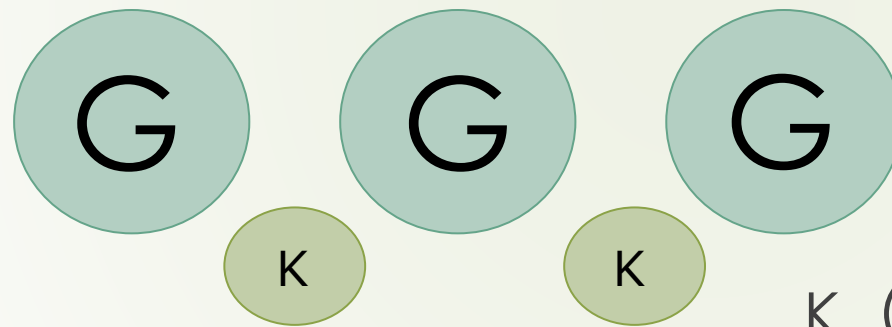
インスリン抵抗性を改善する食品

- 1 良質な脂質
- 2 カリウム（野菜 果物）
- 3 食物繊維
- 4 発酵食品（味噌、納豆、ぬか漬けなど）
- 5 ビタミンB1
- 6 リンゴ酢

野菜について

野菜を食べる理由（1日に150－250gの葉野菜）

K（カリウム）を補給する（K : Na = 4 : 1）



グリコーゲン

K（カリウム）は血糖を安定させる
K（カリウム）不足 むくみの原因
糖質、精製糖はK不足を引き起こす
糖質、タンパク質の渴望を抑える

野菜について

アブラナ科の野菜

ブロッコリー、芽キャベツ、キャベツ、カリフラワー、カラードグリーン、ケール、白菜、ルッコラ、大根、ワサビ、クレソン

おなかが張る時はその野菜は控える

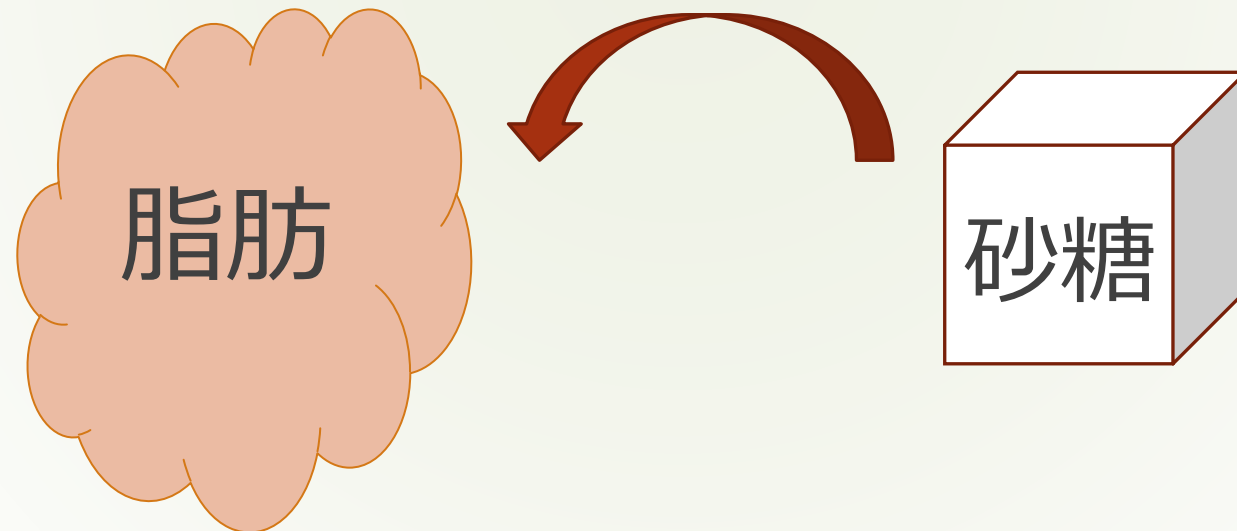
レタス等で軽く1つかみで1カップ 7 - 10カップ

前提の知識

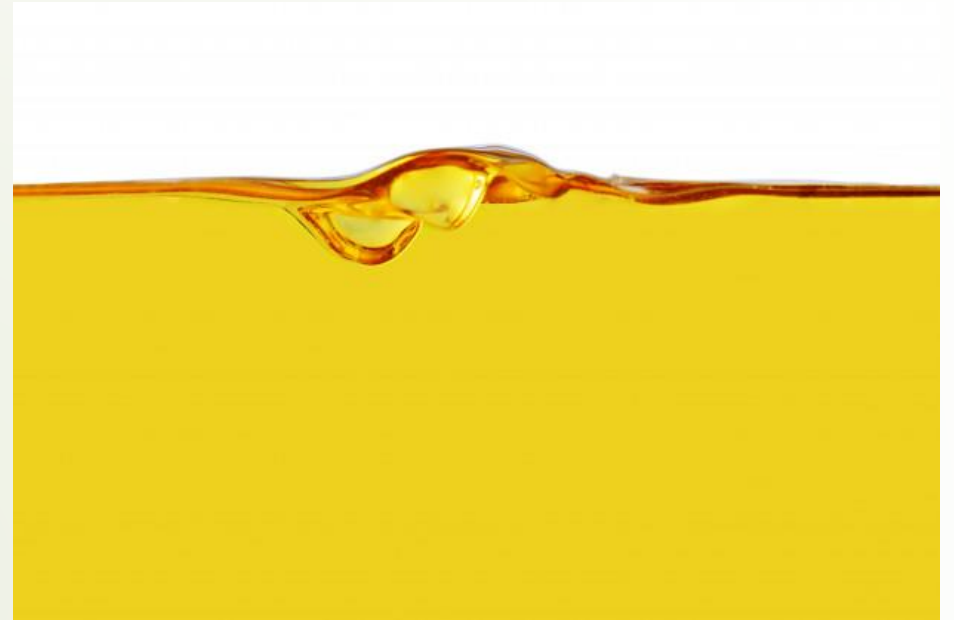
脂肪になるのは砂糖である

脂肪ではない

(同時に摂取すればどちらも脂肪になる)



まず燃えるのは
食事からの脂肪



エネルギー保存のための
体脂肪が燃えるには
しばらく時間がかかる