

医者が教える **食事術** 最強の教科書

健康格差は毎日の「食べ方」で決まる
食事はパフォーマンスを上げる最強のスキル

不調の原因の9割は「血糖値」である
人体のメカニズムにそった正しい食事とは？

序章：人体のメカニズムにそった最強の食事
血糖値のコントロールが最大のカギである

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| ①知らずに体の不調をつくっているものとは？ | * いかにも健康に良さそうなものの正体 | …缶珈琲、ペットボトル珈琲 |
| ②「血糖値」が健康管理の最大のカギである | * 日々のイライラから老化・病気まで生み出すもの | …高血糖値状態が肥満をつくり、あらゆる病気の引き金になる |
| ③現代人の多くが実は「糖質中毒」である | * 血糖値スパイクが引き起こす不快感 | …糖質は、ご飯・パン・麺・果物・菓子・清涼飲料など |
| ④何がパフォーマンスを下げているのか？ | * 多くの人が実は低血糖状態になっていた | …危険な血糖値の変動 |
| ⑤いつもの疲労感、眠たさ、イライラの原因 | * 健康な人が不快に陥るメカニズム | …反応性低血糖 |
| ⑥あなたを蝕む清涼飲料水という悪魔 | * スポーツドリンクで糖尿病になってしまった少年 | …膵臓にも限界がある、がぶ飲みは危険 |
| ⑦低所得層ほど糖質に走る理由 | * なぜスーパーでピザは大量に安く売られているのか？ | …勝手に食べ物を変えてしまった |
| ⑧毎日スプーン40杯分の砂糖を食べている！？ | * そのシリアルやヨーグルトは本当にヘルシーか？ | …いつのまにか摂取させられている(糖質中毒) |
| ⑨メーカーが必死に隠したい不都合な真実 | * 中毒になる「至福点」は計算され、御用学者に守られる | …企業の利益の為に敢て中毒を作り出した(脂肪が肥満の犯人に) |
| ⑩それでも現代人が糖質をやめられない理由 | * 糖質中毒は薬物中毒と同じ！？ | …生き延びるため糖質をとるように出来ている(食べ過ぎ) |
| ⑪ホモ・サピエンスの食事はDNAに忠実だった | * 生きるために組み込まれた本来のプログラムを見直す | …本来あるべき姿がプログラムされている(与えられたDNAにそぐう) |
| ⑫では、私たちのDNAにふさわしい食事とは？ | * 縄文人に学ぶ理想的な食生活 | …現代の日本人がより縄文人のDNAを強く受け継いでいる |
| ⑬病気の根本原因をたどると、必ず砂糖がある | * なぜ昔は生活習慣病が存在しなかったのか？ | …糖尿病は文明病、肥満は増えている |
| ⑭36年間、日本全国で調査された「長寿の秘訣」 | * 近藤博士のフィールドワークと最新データとの驚くべき共通点 | …「野菜多量で長命」「ご飯多量で短命」「植物性蛋白質多量が良い」 |
| ⑮「和食＝健康食」とは限らない | * ”ヘルシー”は都合よく解釈される | …ヘルシーな和食は「縄文人がたべていたようなもの」が良い |
| ⑯「食事」は健康格差を生き抜く最強の教養である | * 医学的に正しい知識を武器に自分を守る | …縄文時代に無かった食べ物は口にしない。食事は最強の教養 |

エビデンスのある最強の食事とは？
俗説・自己流健康法にダマされない

食事の正解とは？

1章:医学的に正しい食べ方20

ダマされる前に知っておきたい食事の新常識・・・食事の正解とは？

*新しい常識

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| ①糖質が太る唯一の原因 | ・100%吸収される→糖質を控えれば痩せる |
| ②カロリーと肥満は関係ない | ・血糖値が上がると太る |
| ③脂肪は食べても太らない | ・食べ過ぎると排出される→体内に残らない |
| ④コレステロール値は食事では変わらない | ・1割程度の寄与→多様なアプローチが必要 |
| ⑤プロテインやアミノ酸は腎臓を壊す | ・腎臓の働きを強要させる。骨に悪影響を与える |
| ⑥ちょこちょこ食べる方が太らない | ・空腹でドカンと糖質は最悪 |
| ⑦果物は太る | ・果糖は脂肪に変えて蓄えられる |
| ⑧疲れた時に甘い物をとるのは逆効果 | ・血糖値が上がりがすぐ下がる |
| ⑨発がん性を疑われているものは食べない | ・加工肉には発がん性があるーハム、ソーセージ、ベーコン等 |
| ⑩運動は食後すぐに行うのがいい | ・血糖値の上昇を抑えられる |

★人間の体は、エネルギー源として

- *ブドウ糖を優先的に使う
- *果糖はすぐに脂肪に変えて貯蔵される

*体にいい食べ物

豆が人間の体に良い！

- | | |
|----------|---|
| ①オリーブオイル | ・・・パンやパスタに加えると血糖値が抑えられる(Exバージンオイル) |
| ②ナッツ | ・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維、不飽和脂肪酸 |
| ③ワイン | ・・・白ワインは痩せる、赤ワインは抗酸化作用→血糖値を下げる |
| ④チョコレート | ・・・カカオ含有量70%以上 |
| ⑤大豆 | ・・・完璧な食物→豆腐や納豆などの大豆製品を毎日→イソフラボン→AGEを下げる |
| ⑥チーズ | ・・・積極的に食べるべき→血糖値を上げないで良質のたんぱく質が摂れる |
| ⑦ブルーベリー | ・・・アントシアニン(ポリフェノール)→AGEを減らす効果 |
| ⑧珈琲 | ・・・挽きたてをブラックで→糖尿病・動脈硬化を抑える効果 |
| ⑨酢 | ・・・AGEを下げる効果 |
| ⑩生もの | ・・・できるだけ生で食べる |

チーズ:塩分少なめのナチュラルチーズが良い、山羊のチーズが最も良い

AGE:老化を促進する物質

乳糖不耐症:牛乳を飲むと下痢をしてしまう

牛乳:大腸がんの原因

豆乳:牛乳の代わりに飲むと良い

2章:病気を遠ざけ活力を取り戻す！

糖質制限で心身を鍛える技術

なぜ太るのか？

- 1 ポッコリお腹はなぜへこまないのか？
- 2 やせるには運動ではなく食事
- 3 肥満は確実に寿命を縮める
- 4 毎日口に入れる「糖質量」を制限する
- 5 糖質の悪性を正しく知る
- 6 何を食えると血糖値が上がるか知る
- 7 血糖値は70～140に調整する
- 8 なぜ食べる順番で太り方が違うのか？
- 9 食べる回数を増やした方が太らない
- 10 海藻やキノコを積極的に食べる
- 11 蛋白質の摂り方で満足度が変わる
- 12 水を1日2ℓ飲む
- 13 オリーブオイルは痩せる
- 14 辛口の白ワインは痩せる
- 15 シナモンは血糖値を下げる
- 16 年齢を重ねるほど厳しい糖質制限が必要
- 17 グルテンフリーが「健康食」というわけでない
- 18 部分痩せは医学的にあり得ない
- 19 朝昼夜の食事配分は「3:5:2」が理想

脂肪は簡単には燃えない仕組みになっている

運動で減らせる体重には限界がある

肥満と病気には因果関係がある

うどん1玉は角砂糖13個分

人体を壊す糖質ベスト5(清涼飲料水、菓子、果物、白米、芋類)

自分の体質に合わせた血糖値管理のすすめ

減量は血糖値の高低を確認しながら行くと確実

「野菜→蛋白質→糖質」と、糖質は最期が鉄則

ちょこちょこ食べるとなぜ太らないのか？

糖質はゼロで食物繊維が豊富

動物性と植物性のバランスが大切

血糖値を下げ、代謝の質を上げる

糖質と一緒に摂るだけで血糖値を抑えられる

ビールは太るが、ワインは血糖値を抑えられる

老化防止や血行促進にも効き目あり

代謝が落ちれば減量も難しくなる

グルテンフリーは糖質フリーではない

「腹だけへこまず」食べ方は絶対にない

夜を減らして昼を増やすが鉄則

3章:24時間のパフォーマンスを最大化する食事術

朝・昼・晩の食事で本来のパワーを高める技術

なぜ食事でパフォーマンスが変わるのか？

- 20 糖質は朝食で、サラダやヨーグルトの後にする
- 21 果物は朝に少量を食べる
- 22 果物はジュースにしてはいけない
- 23 パンは天然酵母、全粒粉のものを食べる
- 24 良質のバターにこだわれ
- 25 牛乳より豆乳を飲む
- 26 ヨーグルトを毎日少しずつ食べる
- 27 卵のコレステロールは気にしない
- 28 加工肉はできるだけ食べない
- 29 甘さが欲しいなら蜂蜜を使う
- 30 なぜ昼食後に眠くなるのか？
- 31 菓子パンは命を削る食べ物
- 32 なぜよく噛んでゆっくり食べると良いのか？
- 33 ランチ後すぐ20分歩く
- 34 炭水化物は「脂質」一緒に食べる
- 35 小腹が空いたらナッツを食べる
- 36 寝る4時間前までに夕食を終える
- 37 夜は主食をとらずにおかず中心で
- 38 塩分の摂り方に意識的になる
- 39 お酒は体に悪くない
- 40 寝る前のスイーツを今すぐやめる
- 41 寝る前にハーブティーを飲む

最後に食べて血糖値の急上昇を抑える

キウイやブルーベリーをヨーグルトに入れて

液体は過剰な量の糖分が入っている

糖質だけでなく実は添加物がてんこ盛り

血糖値を下げ動脈硬化の予防にもなる

実は牛乳は長年発がん性が疑われている食材

自分に合う種菌腸内細菌を整える

食事が影響するのは全体の1割に過ぎない

WHOの発がん性発表が話題にならない謎

適量なら抗酸化作用のある健康食品

丼物などの単品メニューは一転して低血糖状態に陥る

いずれ体を壊す悪性物質がてんこ盛り

1口30回噛み30分かけて食べると体に起きる事

「消化の為に食後休む」は体に良くない

オリーブオイルたっぷりのパスタが体にいい理由

空腹を我慢するよりちょこちょこ食べた方が良い理由

体の消化・吸収には4時間かかる

糖質制限の基本は「夜抜き」

薄味になれると野生の味覚が研ぎ澄まされる

ワインや蒸留酒は血糖値を下げる

夜中の低血糖発作が不調の原因

AGEを抑え、1日の終わりに心の余裕を持つ

4章: 見た目・気力・体力を衰えさせない老けない食事術！

若さとしなやかさを取り戻す食べ方

なぜ老けるのか？

- 42 血糖値で太り→老い→病んでいく
- 43 AGEの多い食品を避ける
- 44 マリネするだけでAGEは減る
- 45 コレステロールも酸化と糖化が問題
- 46 シワ、シミ、ニキビもAGEや糖質が原因
- 47 4つの要素がAGEを溜める
- 48 カルノシンが老化を抑制する
- 49 ビタミンB1・B6がAGEを抑える
- 50 ポリフェノールで若返る
- 51 スパイスは老化防止に効く
- 52 コラーゲンは食べても効かない

AGE: 終末糖化産物

6章: 100才まで生きる人に共通する10のルール

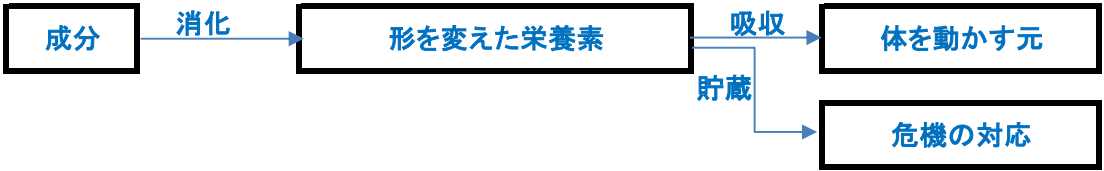
世界の統計データが教える長生きの秘訣

長生きする人には共通のルールがある

- 1 豆類をたくさん食べる
- 2 野菜はたっぷり多種類食べる
- 3 坂道を歩く
- 4 死ぬまで働く
- 5 生甲斐を持つ
- 6 徹底的な健康チェック
- 7 食べ過ぎない
- 8 アルコールをたしなむ
- 9 チョコレートを食べる
- 10 医者を選ぶ

★不調の原因の9割は「血糖値」である

★成分ではなく「消化・吸収のシステム」が備わっている



5章: 本来の免疫機能を回復させる病気にならない食事術！

現代人ががんを遠ざけるための食べ方

なぜ病気になるのか？

- 53 もともとなかった食べ物を食べない
- 54 いつも満腹だと長生きできない
- 55 固い食べ物を、よく噛んで食べる
- 56 多くの添加物は発がん性が証明されている
- 57 無農薬野菜をたっぷり食べる
- 58 人工甘味料は砂糖以上に危ない
- 59 プロテインの過剰摂取は腎臓を壊す
- 60 海藻で腸内細菌のバランスを整える
- 61 日本人はすでに塩分摂取量が多すぎる
- 62 カリウムをとって塩分を排出する
- 63 古い油は毒性が極めて高い
- 64 なぜオリーブオイルは最強の油なのか
- 65 ポテトチップスは悪魔の食べ物
- 66 赤身のステーキを適量食べる
- 67 焦げには、やはり発がん性がある
- 68 体を温めるのが免疫力維持の基本

体にとって想定外の食材が免疫システムを破壊する
長寿遺伝子は飢餓状態で活性化する
人間にとって噛む効用は咀嚼意外に沢山ある
防腐剤や発色剤は何より避ける
水で洗えばビタミン・ミネラルは失われる
血糖値を上げ、腸内細菌のバランスを壊す
人工物で摂る量は腎臓を必要以上に酷使する
食べ方で腸内環境は変わる
高血圧は減量と減塩で対策する
血圧を上げない食べ方
酸化した油は食べないようにする
流行の油はその後、危険性が指摘されている
悪性のすべてを兼ね備えた最悪の食品
適量なら良質のたんぱく質や鉄分を効果的にとれる
パーベキューのソーセージは二重の危険物
ショウガ、トウガラシで血行を促進