

100年時代を 生き抜く食事編

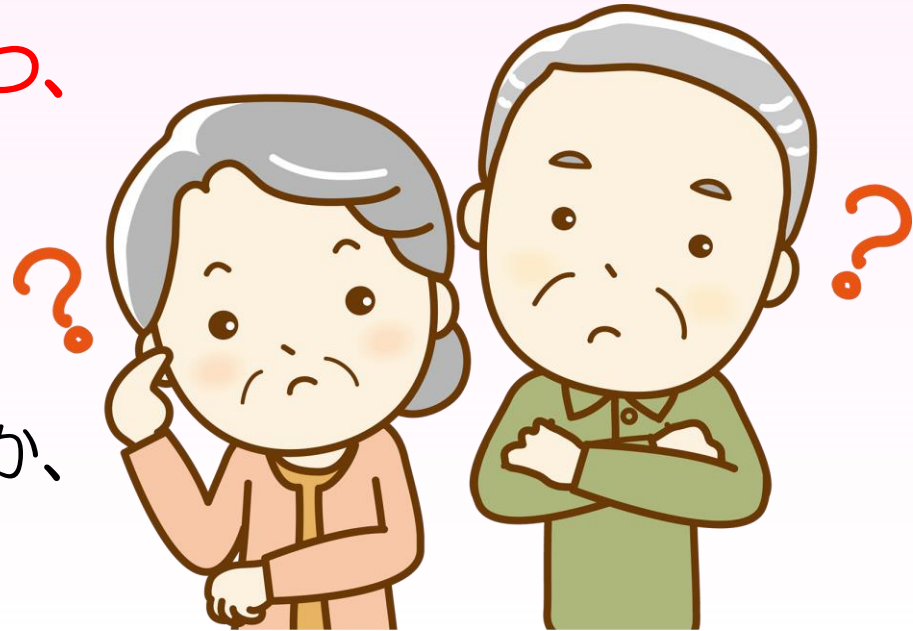
ここに記載している人生100年時代の元気な体づくりの基本における、食事に関する鉄則は、**戦後、長生きされている方々が実践してきた王道**の考え方をまとめたものであり、現代社会の中では、**分かっているけど、なかなかできない内容**も含まれているかと思います。また、**自分には合わない鉄則**も含まれているかと思います。



はじめに

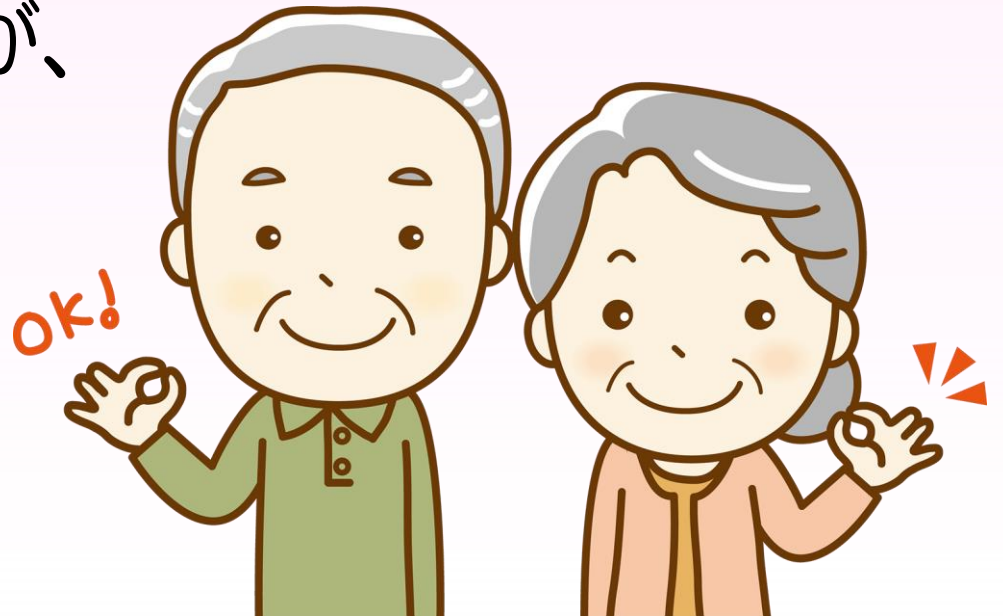
本資料の目的は、

1. まずは、**王道**を知る。
2. 「現在の自分の食生活」と「王道」との**差分**を知る。
3. 「差分」を自分なりに咀嚼し、**自分に合った方法**を見出す。
4. 日々の生活の中で、**少しずつ、その差分を埋めていく。**
5. 少しずつ行うことで、最終的にはその差分が埋まっていく。いつの間にか、**「食生活が変わっている」「王道に近づいている。」**



これらのことを、**自分の意思で実践できる状態**を目指しています。

ご自身にあう食事方法は、**個体差が大きい**為、**ご自身が一番心地よく、継続できる方法**を探し続けていくことが、**大切である**と考えております。



【病気に負けない食事の基本的な考え方】

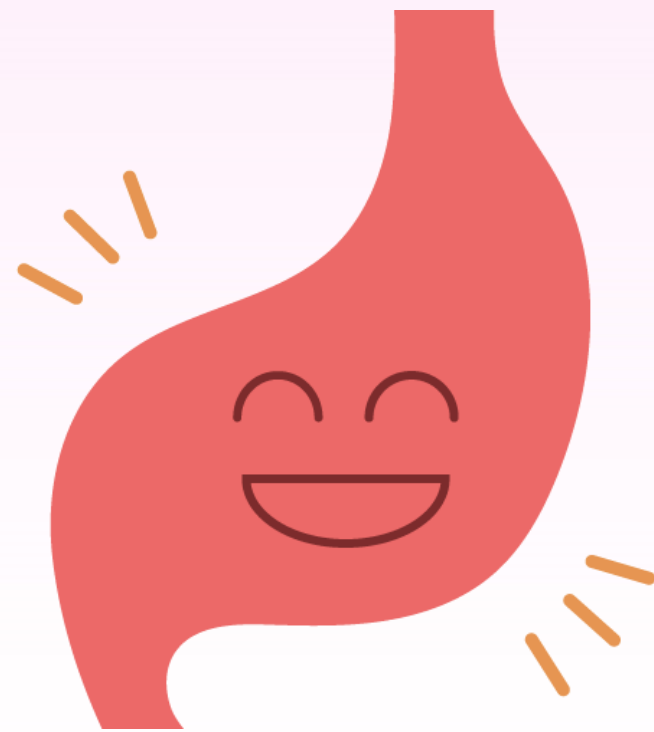
*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

【鉄則1】

• 1日3食（朝食を抜かない）を、消化力に応じて規則正しく食べ、腹八分目（お腹いっぱい食べない）を意識する。

• 無理に食べるのではなく、空腹感を感じた時だけ食べることや前の食事が消化してから食べることも重要。

*理想体重と相談しながら。



【病気に負けない食事の基本的な考え方】

*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

【鉄則2】

- バランスのよい食事を心がける。
色んなものを量より質を重んじて食べることが重要。
- 30品目/1日とは言わずに、いろいろなものを食べる。
(下記の栄養分を参照)
- また、食事の中に、抗酸化作用、免疫力強化の食品をできるだけ多くとる。

炭水化物	脂質	タンパク質	ビタミン	ミネラル	+	抗酸化作用のあるものをできるだけ多く ※後述	免疫力を上げるものをできるだけ多く ※後述
エネルギー源	エネルギー源 細胞膜の構成	体をつくる (筋肉、臓器、血液、骨等)	体の調子を整える (左の栄養素の代謝、血管、粘膜、皮膚、神経、筋肉、骨の健康維持)	体をつくる、調子を整える			
穀類、いも類、果物、砂糖	植物油、魚油、バター、牛脂、ラード、果実、魚介	肉、魚、大豆製品、卵、乳製品	野菜、いも、果物、穀類、魚介、肉類	食品に幅広く含まれる (乳製品のカルシウム、レバーの鉄)			



※まごわやさしいね
 (まめ、ごま、わかめ、やさい、しいたけ、いも、根菜)
 +
 様々な色を意識
 +
 炭水化物は、玄米全粒穀物

【病気に負けない食事の基本的な考え方】

*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

【鉄則3】

- 肉も、魚も積極的に食べる。
ベジフル7（野菜5皿、果物2皿）。
お酒を飲むなら、赤ワイン。
- 野菜は、有機野菜をできる限り、心がけ、スナック菓子はなるべく控えるようにする。
- 養殖は成長のための抗生物質を与えている為、注意が必要。
- マクロビオテックの考え方によれば、肉や魚は少なめが良いが、現実を考慮すると、バランスが大切であり、極端になりすぎないことが重要。



【鉄則4】

• その土地で採れた、旬のものを食べる。
栄養を考えるだけでなく、おいしく食べること

• 味覚以外の五感を満たされる
ことも 配慮する。

• 味、匂い、温度を自分にあった
形にして 自分の本能からの声
が求めるものを味わう。

• 丸ごと味合うことを意識する。

• 未加熱のものがもたらす効果を実感する。



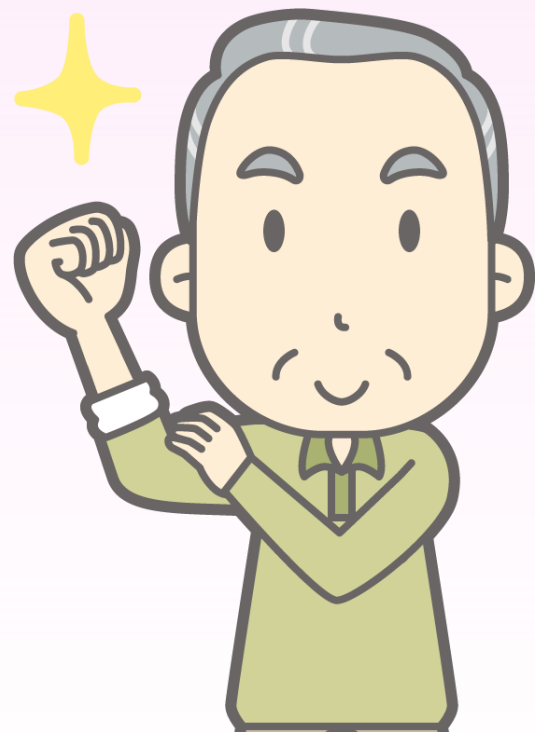
【病気に負けない食事の基本的な考え方】

*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

【鉄則5】

・鉄則2のバランス食事の中に、積極的に抗酸化作用のあるもの、免疫力を高めるものを取り入れることで、老化を遅らせ、若々しい体をつくる。

→抗酸化作用のある食品、免疫力アップの食べ方については、以降のページ参照



【病気に負けない食事の基本的な考え方】

*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

【鉄則6】

・ 食事の中に、**酵素や菌**を取り入れ、腸、胃、肝臓などの内臓を健やかに保つことを意識する。

・ 酵素とは、**味噌などの発酵食品や、新鮮な野菜や魚などの生の食品のこと**

※鉄則5と一部重複



【病気に負けない食事の基本的な考え方】

*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

【鉄則7】

・ **レトルト、インスタント**はできるだけ食べない（**活性酸素を増やす為**）ように心がける。



・ 農薬をつかったものは、できるだけ食べないか、よく洗ってから調理する。

【鉄則8】

• 水分を十分に取るが、それをため込むのではなく、運動等できちんと排出し、代謝を盛んにする。

• 1. 5ℓ~2ℓ/1日を、一気に飲むではなく、小分けにして飲む。

• 冷たい水は、便秘解消にもなる。

• ミネラルウォーターをできるだけ飲む。



【病気に負けない食事の基本的な考え方】

*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

【鉄則 9】

- 不足している栄養分を**サプリメント**で補う。

※サプリメントに全面的に頼るのではないことが重要



【鉄則 10】

- **感謝の念**をもって、しっかりかんでゆっくり食べる。
- 理想は**32回噛む**ことであるが、**よく噛む**ことを重視する。



【鉄則 11】

- **疲れきっている**時、**入浴直後**はできるだけさける。
(食べたいという体の声を重視する)

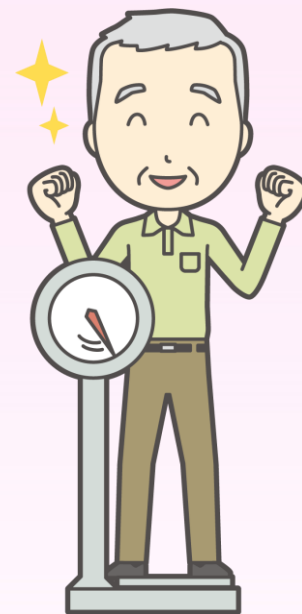
【病気に負けない食事の基本的な考え方】

*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

【鉄則1 2】

- 標準体重、理想体重、理想体型、筋肉バランスを知り、調節する。

$$\begin{aligned} \text{※標準体重 (kg)} &= \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \\ \text{理想体重} &= (\text{身長} \times \text{身長}) \times 19 \end{aligned}$$



【鉄則1 3】

- 体が熱いときや冷たいものを欲している時以外は、氷のような冷たい食べ物や飲み物はなるべくとらないようにする。

【鉄則1 4】

- 食事中に白湯をのむと、良い。

【病気に負けない食事の基本的な考え方】

*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

【鉄則15】

- 食後、2～3分は静かに座っている。



【鉄則16】

- 炭水化物が、急激に血糖値をあげることを理解することで、これまでよりも炭水化物を減らす、あるいは、一気にたくさんの炭水化物を摂取するのではなく、小分けにし、回数を多く摂るなどの工夫をする。



【鉄則17】

- 時々、断食し（ファスティング）、体内のリセットを行う。（すっきり、軽くなる）

【病気に負けない食事の基本的な考え方】

*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

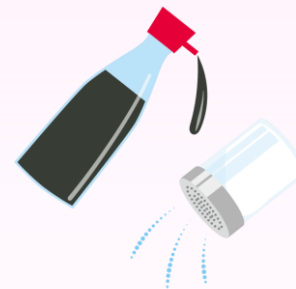
【鉄則18】

- 脂質は大切であることを理解し、良質な、油を意識し、積極的にとる。
(オメガ3、オメガ6、オメガ9、DHA、EPA)
(良質な、油については、後述)



【鉄則19】

- 塩分は、控えめに。
(1日の推奨最大量→6グラム未満)



【鉄則20】

- ナッツ系がもたらす、よい部分を理解する。
(ナッツアレルギーの方にはあてはまらないので、注意)



【病気に負けない食事の基本的な考え方】

*ここに記載している内容は、一般論であり、内臓等に疾患がある場合等は、あてはまらない場合もあるので、医師と相談をしてください。

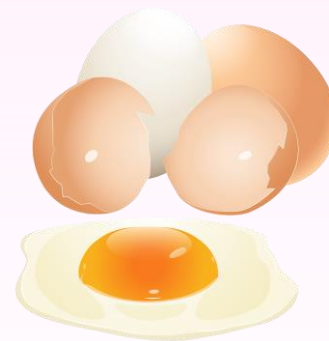
【鉄則21】

- 豆類がもたらす絶大な効果を理解する。



【鉄則22】

- 卵がもたらす絶大な効果を理解する。



★免疫力をあげる5つの食事

(体のさびの原因である活性酸素を除去して、免疫細胞を増やす)

1. きのこと料理を一日、一皿はとる

例：しいたけ、しめじ、えのきだけ、まいたけ、まつたけ、マッシュルーム、エリンギなど



2. ぬめり成分をもつ食品（主に海藻）を積極的にとる

例：もずく、こんぶ、わかめ、ひじき、めかぶ、おくら、モロヘイヤ、じゅんさいなど



★免疫力をあげる5つの食事

(体のさびの原因である活性酸素を除去して、免疫細胞を増やす)

3. 発酵食品を多くとる

例：ぬかづけなどの漬物、ヨーグルト、納豆、パン酵母など



4. 活性酸素を取り除く効果の高い食品をとる (次ページの抗酸化食品参照)

例) にんにく、かき、さといも、さつまいも、ごぼう、れんこん、バジル、セージ、カモミール、赤い成分（サケ、イクラ）、緑黄色野菜

★免疫力をあげる5つの食事

(体のさびの原因である活性酸素を除去して、免疫細胞を増やす)

5. お酢をとる

例：米酢、リンゴ酢、梅酢、黒酢、もろみ酢、ワインビネガー、柿酢、香醋

(酢の効用)

- 疲労や体調不良を改善し、消化吸収を良くし、免疫力の高める。
- 乳酸を処理する、血管壁の沈着物を体外へ排出する作用がある。
- ビタミンCの安定吸収効果がある。
- カルシウムの溶解作用をもち容易に摂取することが出来る。
- 緊張を緩和し、ストレスを和らげる作用を持つ。
- ほかの食品の栄養素の破壊を防いだり、体内での消化吸収率をあげる。



★免疫力をあげる方法（番外編）

●ヨガ、筋トレ、マッサージで免疫力をあげる。

（普段、うごかさない部分を意識しながら動かすことが非常に重要）

（例）

- ヨガで、普段あまりしないポーズを行う。
- あまり動かさない筋肉の部分の筋トレを行う。
- つめもみ運動も効果的。
- 「足の指」「手のひら」ひろげる運動を行う。

（思いっきり広げた後、にぎる。）

（指を一本ずつ、丁寧にまげる。）



抗酸化作用のある食事で、老化を防ぐ（体のさびをとる）

◆Bカロチン（抗酸化作用）

（例）ニンジン、ブロッコリー



◆リコピン（抗酸化作用）

（例）トマト、スイカ



◆アスタキサンチン（抗酸化作用）

（例）サケ、イクラ



抗酸化作用のある食事で、老化を防ぐ（体のさびをとる）

◆セサミン（抗酸化作用）

（例）ゴマ



◆カテキン（抗酸化作用）

（例）緑茶



◆ポリフェノール（抗酸化作用）

（例）リンゴ、赤ワイン、
ブルーベリー



抗酸化作用のある食事で、老化を防ぐ（体のさびをとる）

◆ビタミンC（抗酸化作用、美肌効果）

（例）レモン、ピーマン、
ブロッコリー



◆ミネラル（代謝促進）

（例）昆布、わかめ、海苔



※現代社会のミネラル不足は深刻

◆βグルカン（免疫作用）

（例）キノコ類、メシマコブ、
アガリクス、マイタケ



抗酸化作用のある食事で、老化を防ぐ（体のさびをとる）

◆ DHA,EPA（血行促進）

（例）イワシ、サンマ、サバ



抗酸化作用のある食事で、老化を防ぐ（体のさびをとる）

◆クルクミン（アルツハイマー予防）

（例）ターメリック
、カレー



◆コラーゲン（美肌効果）

（例）手羽先、豚足



◆キレート成分（毒素排出）

（例）たまねぎ、にら、にんにく、パクチー



抗酸化作用のある食事で、老化を防ぐ（体のさびをとる）

◆イソフラボン（更年期障害緩和）

大豆



◆食物繊維（毒素排出）

わかめ、ひじき、ごぼう



◆良質な油

オリーブオイル、亜麻仁油等
（次ページ参照）



良質な油を積極的にとる（オメガ3, 6, 9）

種類		主な脂肪酸	働き	多く含まれる食品
一価不飽和脂肪酸		オレイン酸	血液中の悪玉コレステロール値を低下。 循環器系疾患のリスクを減らす可能性がある。	ひまわり油、サフラワー油、オリーブオイル、マカダミアナッツ、ヘーゼル
多価不飽和脂肪酸	n-3系不飽和脂肪酸	αリノレン酸 (必須脂肪酸)	アレルギー疾患、高血圧、ガンなどを 予防するといわれている。 心臓血管系疾患を予防。	シソ油、ごま油、菜種油、 アマニ油、くるみなど
		DHA (必須脂肪酸)	高脂血症、高血圧、などの予防。 脳の働きを正常に保つ。	あんこうのきも、くじら、 まぐろの脂身、さば、うなぎなど
		EPA (必須脂肪酸)	血液の凝固を抑え血栓を予防。 血液中の中性脂肪を低下させ、動脈硬化や高脂血症などを予防するといわれている。 悪玉コレステロールを減らす。	あんこうのきも、くじら、 さば、うなぎ、さけなど
	n-6系不飽和脂肪酸	リノール酸 (必須脂肪酸)	血中コレステロールの低下効果、動脈硬化の 予防効果があるが、悪玉コレステロールと共に、善玉コレステロールまで低下させてしまうといわれている。	サフラワー油、ひまわり油、綿実油、大豆油、コーン油など
		γリノレン酸	血糖値、血圧、血液中のコレステロールを低下させるといわれている。	月見草の油や種子、母乳、 からすみ、くじら、にしんなど
		アラキドン酸	免疫機能の調節。 胎児や乳児の健康な発育をサポート。	ぶたレバー、卵黄、からすみ、 さわらなど

良質な油とは？

■n-3系不飽和脂肪酸（オメガ3）

n-3系脂肪酸には生活習慣病の予防に役立つ様々な働きとして、血中の中性脂肪を下げたり、血液をさらさらにして動脈硬化を防いだりすることなどがわかってきています。

（オメガ3を含むもの）

シソ油、亜麻仁油、エゴマ油、くるみなど。



■n-6系不飽和脂肪酸（オメガ6）

日本人が摂取するn-6系脂肪酸のほとんどはリノール酸です。リノール酸は必須脂肪酸ですが、とり過ぎは悪玉コレステロールと共に、善玉コレステロールまで低下させてしまうといわれているため、適度な摂取が大切です。

（リノール酸を含むもの）

リノール酸は、大豆油、コーン油、サフラワー油、ひまわり油、綿実油など。

良質な油とは？

■一価不飽和脂肪酸(オメガ9)

血液中の悪玉コレステロール値を低下させます。

(オメガ9を含むもの)

ひまわり油、サフラワー油、オリーブオイル、
マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツなど。



良質な油とは？

このように、油の種類は色々ありますが、現在の日本人はオメガ6という油を必須量の6倍量、摂取していると言われていています。オメガ6に含まれるリノール酸は意識してとらなくても十分日常生活の中で取り入れている状況のため、あえて積極的にとる必要はありません。

今私たちが積極的にとりたい良質な油はオメガ3と言われる油です。

その中でも特にオススメは亜麻仁油。サラダにかけて食べたり、豆腐にかけて食べたりと気軽に取り入れることが出来るのが特徴です。また、スーパーで簡単に手に入る食材なのもオススメの理由としてあげられます。但し、亜麻仁油は酸化しやすい油なため、火を通さず生でとり、使用後は冷蔵庫で保管するようにしましょう。

