



正しい食事法がバッチリわかる! いいとこどりのお得技146!

最強の食事術



お得技[®]ベストセレクション



最新版

Contents

正しい食事を知ることによって老化、肥満、病気を防ぐ!!

～そもそも食事術って何をすればいいの!?～

4

PART 1

老けない食事術 011

- 001 老化の原因は血糖値だった!! 高血糖状態では老化物質『AGE』の発生が止まらなくなる!
- 002 身体を老化させるのは、糖化した悪玉コレステロール
- 003 糖質を摂り過ぎてしまうと骨が弱くなり、骨粗鬆症にも!
- 004 焼き鳥の褐色の焼き色は動脈硬化の元になるから控えて
- 005 高温で調理すると老化物質が増加
短時間・低温調理がオススメ
- 006 老化しない調理法はズバリ「蒸す」「ゆでる」「煮る」
- 007 ファストフードのフライは老化物質がいっぱい
家庭で調理した場合の倍以上含まれるんです!
- 008 揚げ物にレモンは大正解! 老化物質が抑えられる!
- 009 魚や野菜などはなるべく生で食べるのがいい
- 010 1日に摂る穀物のうち90gを全粒穀物に変えろと
心血管疾患と死亡リスクが低下するんです!!
- 011 添加物の多くに発がん性が発覚
添加物まみれの食品はNG!
- 012 科学的根拠に基づいたオススメの食べ物を選ぼう
- 013 EPAやDHAのサプリは心血管疾患の予防効果なし
- 014 青魚の摂取は心血管疾患に効果があるんです!
- 015 心筋梗塞のリスクを減らす青魚!!
食べるべき魚ランキングを大発表!
- 016 悪い脂は悪玉(LDL)コレステロール値を上げ
心血管疾患のリスクも上がってしまいます
- 017 心臓や血管の病気が心配なら植物油が効果的!
- 018 パーム油は豚肉や牛肉よりも
心臓や血管の病気のリスク大!
- 019 オリーブオイル&ナッツを食べて血管リスク減少
- 020 オリーブオイルは火を通さないでかけるのが◎
- 021 酸化した油は×質の良い状態で早めに使う!
- 022 米の量と塩分量に注意すれば和食は地中海食の代わりに!
- 023 魚を多く食べれば認知症のリスクが減る!
- 024 肉が好きな高齢者は我慢不要
コレステロールも気にしないで
- 025 食べ過ぎがダメなのは老ける原因にもなるから
- 026 野菜は摂れば摂るほど脳卒中のリスクが下がる!
- 027 チョコレートは老化を防ぐ カカオ含有量70%以上が良い



本書の見かた

*本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量、食塩量の算出は、『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』、『食事コーディネートのための 主食・主菜・副菜 料理成分表 第4版』(群羊社)に準拠しています。
*本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量、食塩量は、特別の記載がない限りその食品100g中の量です。
*本書に記載している料理に含まれる各成分量は、一般的な調理法でつくった一人前の量に含まれる糖質量の「一例」です。同じ料理でも各成分量が異なる場合もあります。

⚠ ATTENTION ⚠

*食事術は多くの研究結果によって安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良の人、薬を服用している人、持病のある人などは、必ず医師に相談してから始めてください。
*食事術で紹介しているダイエット法を続けても効果があらわれない場合はすぐに中止して医師に相談してください。
*本書に記載している情報は、2019年5月時点のものです。
*本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。

PART 2

太らない食事術 027

- 028 糖質を摂ると血糖値が上がり、結果太るんです
このメカニズムを知っておこう!!
- 029 総摂取カロリーを変えずに糖質を控えるとやせる!!
- 030 話題の低炭水化物食なら短期間で効果大!!
ただし極端にやり過ぎると体を傷める!
- 031 太りにくい主食もあります! ラザニアは超オススメ!!
- 032 野菜は万能食材とは限らない 中でも根菜類は多糖質!!
- 033 年齢を重ねるほど糖質制限は効果的に!!
- 034 糖質のみ注意するだけでなく過剰なカロリーも太る原因!
- 035 炭酸飲料はデブのもと、ごはん1杯の糖分が!!
- 036 スポーツ飲料に騙されるな! 糖分のカタマリ
- 037 カロリー0には注意が必要! 摂り過ぎは太る!
- 038 缶コーヒーの糖質は危険! 飲み物として避けるべき!
- 039 ごはんを控えた分、食物繊維は葉物野菜で補うべし!
- 040 カルビとビビンバなら太らないのはカルビ!!
- 041 お米も小麦粉も自然に近いと太りにくい!

- 042 地中海食は、長続きできてリバウンドが少ない
ダイエット食事法としてオススメなんです!
- 043 パンはオリーブオイルと食べると太りにくくなる!
- 044 サラダにオリーブオイルとナッツを足すとやせる!
- 045 果物は実は食べるとやせる傾向がある!
さらに糖尿病のリスクが減る果物も!!
- 046 ダイエット食の果物もジュースで摂取するとNG
- 047 ドカ食いは危険! 1日3食以上がスリムをつくる
- 048 ナッツは糖質が少なく間食に◎なダイエット食!
- 049 ヨーグルトを毎日摂取するとダイエットの効果が!
- 050 プレーンヨーグルトは太らない 砂糖入りだと太る!
- 051 夕食の糖質を減らせばそれだけでやせられる!
- 052 どんなダイエットも部分やせすることはできない!
- 053 断食は血糖値の不安定を招き、太る身体の原因になる!
- 054 グルテンフリーだからといって糖質は変わらないので
やせません



Column 運動ではやせるのが難しい!!44

PART 3

病気になるしない食事術 045

- 055 βカロテン、ビタミンEは摂取量を増やすと大問題!
流行りの成分には惑わされないことが大事!
- 056 正しい食事法を知れば病気を未然に防げます!!
- 057 地球上に存在しなかった食物は身体に想定外の影響が!!
- 058 動物性タンパク質を摂るなら断然、肉より魚で!!
植物性タンパク質は大豆製品がオススメ!!
- 059 「赤肉」と呼ばれる肉やその加工品を多く食べると
糖尿病やがんになりやすいのは本当なんです
- 060 ハムやソーセージなどの加工肉は発がん性物質に要注意!
- 061 白肉と呼ばれる鶏肉・鴨肉は大腸がんのリスクが低い!
- 062 赤肉を食べたい時は霜降り肉より赤身肉!!
- 063 糖質制限中でもお肉中心はNG!
魚や白肉もバランス良く摂取!!
- 064 身体の中でつくられるコレステロールのほうが多い
- 065 赤唐辛子を摂取すると心臓病や脳卒中のリスクが減る!
- 066 女性は卵は1週間で6個くらいが正解!
- 067 摂れば摂るほど健康になるオススメの油はオリーブオイル!
- 068 話題のココナッツオイルも動脈硬化のリスクあり!
- 069 マーガリンに含まれるトランス脂肪酸は動脈硬化を促す!
- 070 コーヒーフレッシュは心筋梗塞・動脈硬化のもと
- 071 コーヒーは糖尿病の発症抑え
肝臓がんのリスクも減らせます
- 072 大豆を摂取することでがんの発症が抑えられます
- 073 1日3杯以上の味噌汁で乳がんのリスクが40%減!
- 074 少量の魚を摂取することで乳がんの予防ができる
- 075 発酵食品だから良いは間違い 身体に良いデータはない!
- 076 全粒粉パンを食べることで大腸がんのリスク減!
- 077 原材料の項目のトップに全粒粉とあるモノを選ぶ!

- 078 白飯のおかわりは糖尿病の危険をまねく!
- 079 スナック菓子に使われているショートニングは疾患リスク大!
- 080 果物や野菜を摂れば摂るほど死亡率がダウンする
- 081 野菜や果物は身体から塩分を排出するのに
一役買ってます!!
- 082 市販のジュースは食物繊維が大きく減っているのを控えよう
- 083 がんのリスクを減らす最強の果物 それはリンゴなんです!!
- 084 緑黄色野菜を多く摂る男性は胃がんが少ないんです!!
- 085 大根などアブラナ科の野菜はがん抑制に効果がある!
- 086 野菜を先に食べることで野菜の摂取量が上がります
- 087 食物繊維はオールマイティ成分 冠動脈疾患や脳卒中に
効果あり
- 088 海藻やキノコは糖質ほぼ0 大腸がんの予防にも効果的!
- 089 海藻など水溶性の食物繊維はがんや糖尿病のリスク減!
- 090 不溶性の食物繊維を多く摂れば快便になり老廃物が排出!
- 091 塩分の摂り過ぎは高血圧の危険だけでなくがんのリスクも!
- 092 ほとんどの漬物は塩分過多 ぬか漬けは塩を使わずオススメ
- 093 1日に必要な塩分量は1.5g 食品含有分だけで事足ります
- 094 酢飯には塩分・糖分がいっぱい!
お寿司はヘルシーではない!!
- 095 ノンシュガーの謳い文句に御用心
糖尿病のリスクを上げる危険成分
- 096 牛乳を飲み過ぎると死亡率がアップ さらに骨折も多くなる!
- 097 乳製品の摂取量が多くなると前立腺がんになりやすい!
- 098 糖質が少なすぎても死亡率上昇 最低限の栄養は確保を!
- 099 健康的にやせたいのなら断然、低炭水化物食!
- 100 食後の歯磨きはやはり重要 脳卒中のリスクも減るんです!
- 101 熱過ぎる食べ物・飲み物は食道がんのリスクを上げる!



Column 食事術 困ったときのQ&A68

PART 4 パフォーマンスを高める食事術 069

- 102 朝食を毎日食することで身体はもっと元気になる!
- 103 歳をとってから発症する「隠れアレルギー」に要注意!
- 104 ヨーグルトを食べても健康になるわけではない!!
- 105 カルシウムサプリは意味なし! 骨は食事と運動で強くなる!!
- 106 乳糖分解能力が低い日本人は牛乳を飲み過ぎると体調不良に
- 107 腸を刺激する牛乳より豆乳で体調も病気も改善!
- 108 関節痛にサプリは無意味! 関節の痛みは治りません!!
- 109 現代人にサプリは必要なし! むしろ過剰摂取が問題です
- 110 コラーゲンで美肌はウソ! 直接は摂取できない
- 111 プロテインを過剰に摂っても筋肉ムキムキにはならない
- 112 水素水では健康にならない 水素は身体に吸収されにくい
- 113 「食事制限で筋肉が落ちる」はウソ! 運動不足が原因!!
- 114 食後すぐの運動はオススメ!! 肥満の予防にもなる!
- 115 疲れた時の甘いものは血糖値が上がって逆に疲れる
- 116 昼食に単品の丼物やラーメンはパフォーマンスを低下させる!
- 117 お昼の外出にオススメなのは主菜と副菜がついた定食
- 118 飲み会後のラーメンはNG! 太る、血圧上昇、胃もたれに
- 119 早食いは消化に悪く肥満のもと! ゆっくり噛んでお腹スッキリ!
- 120 甘味を摂るなら朝食時がベスト! カロリーも消費されやすい!!
- 121 食後すぐ寝ると肥満や逆流性食道炎につながる
- 122 就寝中は汗をかく! 寝る前にコップ1杯の水を!!
- 123 水道水とミネラルウォーターくらべると水道水で問題なし
- 124 主食を抜くなどバランスを崩す食事は健康に◎
- 125 夜遅く夕食を食べるなら思いきって抜く
- 126 子どもにはタンパク質を多く摂らせよう



Column シチュエーション別 食事術の奥義.....80

PART 5 最強の飲み方 081

- 127 お酒と楽しくつきあうためには自分の体質と適量を知って、無茶飲みをしない!
- 128 飲める人と飲めない人の違いはアルコール分解酵素の数にある
- 129 飲んで顔が赤くなる人は飲酒で食道がんのリスクがUP
- 130 ある程度お酒を飲む人のほうが心臓病などでの死亡率が低い
- 131 1日1〜2合の適正量なら生活習慣病の予防にも効果あり
- 132 肝臓の障害や一部のがんは飲酒によって増加する!
- 133 飲み過ぎは脂肪肝へつながり肝硬変、肝臓がんへと進む!
- 134 赤ワインを飲んででも長生きできるわけではない!
- 135 1日の酒量が2合を超すとがんのリスクが急上昇!!
- 136 アルコールで脳全体が萎縮飲酒歴が長い人ほど顕著に進む!
- 137 ドカ飲みすると身体に負担が 病気のリスクも急上昇!!
- 138 飲む前にサラダを食べてアルコールの吸収速度を抑制!
- 139 ワイン系のおつまみを選んで肥満を回避して健康に!!
- 140 太るのはお酒じゃなかった! 真犯人は高カロリーのおつまみ
- 141 適度な飲酒は認知症のリスクを最も低くする
- 142 アルコールを長期的に摂取すると逆流性食道炎になる!
- 143 飲酒翌日ののどの痛みは酒焼けではなく声帯のむくみ
- 144 お酒と水は必ずセットに! 一石三鳥の効果アリ!!
- 145 お酒にウコンは意味なし! むしろ肝臓にダメージが!!
- 146 寝酒は睡眠の質の低下につながるなのでNGです



巻末特集

年代別 効果の高い・低い食事術
~そもそも年齢別で食事術は変わるの?~

93

