



最強の食事術

お得意技®ベストセクション

Contents



PART2 *****

病気になる食事術…P24

- 027 正しい食事を知れば病気を未然に防げます!!
- 028 地球上に存在しなかった食物は身体に想定外の影響が!!
- 029 1日に摂る穀物のうち 90gを全粒粉穀物に変えると
心血管疾患と死亡リスクが低下するんです!!
- 030 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!
- 031 科学的根拠に基づいたオススメの食べ物を選ぶ
- 032 EPAやDHAのサプリは心血管疾患の予防効果なし
- 033 青魚の摂取は心血管疾患に効果があるんです!
【糖質が少ない青魚料理の食品図鑑】
- 034 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!
- 035 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!!
- 036 大豆を摂取することでがんの発症を抑えられます
- 037 1日3杯以上の味噌汁で乳がんのリスクが40%減!
【タンパク質が多い食品図鑑】
- 038 「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
- 039 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!
- 040 白肉と呼ばれる鶏肉・鴨肉は大腸がんのリスクが低い!
- 041 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あがってしまいます
- 042 赤肉を食べたい時は霜降り肉より赤身肉!!
- 043 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!!
- 044 心臓や血管の病気が心配なら植物油が効果的!
- 045 発酵食品だから良いは間違い 身体に良いデータはない!
- 046 身体の中でつくられるコレステロールのほうが多い!
- 047 赤唐辛子を摂取すると心臓病や脳卒中のリスクが減る!
- 048 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!
- 049 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!
- 050 話題のココナッツオイルも動脈硬化のリスクあり!
- 051 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!
- 052 コーヒーフレッシュは心筋梗塞・動脈硬化のもと



PART1 *****

太らない食事術…P9

- 001 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!!
- 002 総摂取カロリーを変えずに糖質を控えるとやせる!!
- 003 話題の低炭水化物食なら短期間で効果大!!
ただし極端にやりすぎると体を傷める!
- 004 太りにくい主食もあります! ラザニアは超オススメ!!
【糖質量順オススメの主食図鑑】
- 005 野菜は万能食材とは限らない 中でも根菜類は多糖質!!
- 006 年齢を重ねるほど糖質制限は効果的に!!
- 007 糖質のみ注意だけでなく過剰なカロリーも太る原因!
- 008 炭酸飲料はデブのもと、ごはん1杯の糖分が!!
- 009 スポーツ飲料に騙されるな! 糖分のカタマリ
- 010 カロリー0には注意が必要! 摂り過ぎは太る!
- 011 缶コーヒーの糖質は危険! 飲み物として避けるべき!!
- 012 ごはんを控えた分、食物繊維は葉物野菜で補うべし!
【食物繊維が多い葉物野菜図解】
- 013 カルビとビビンバなら太らないのはカルビ!!
- 014 お米も小麦粉も自然に近いと太りにくい!
- 015 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!
- 016 パンはオリーブオイルと食べると太りにくくなる!
- 017 サラダにオリーブオイルとナッツを足すとやせる!
- 018 ヨーグルトを毎日摂取するとダイエットの効果が!
- 019 プレーンヨーグルトは太らない 砂糖入りだと太る!
- 020 ダイエット食の果物もジュースで摂取するとNG
- 021 ドカ食い危険! 一日三食以上がスリムをつくる
- 022 ナッツは糖質が少なく間食に◎なダイエット食!
- 023 夕食の糖質を減らせばそれだけでやせられる!
- 024 どんなダイエットも部分やせることはできない!
- 025 断食は血糖値の不安定を招き、太る身体の原因になる!
- 026 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



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、2018年6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。



PART4 ****

パフォーマンスを高める食事術…P60

- 095 朝食を毎日食することで身体はもっと元気になる!
- 096 歳をとってから発症する「隠れアレルギー」に要注意!
- 097 ヨーグルトを食べても健康になるわけではない!!
- 098 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!!
- 099 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
- 100 腸を刺激する牛乳より豆乳で体調も病気も改善!
- 101 関節痛にサプリは無意味! 治りません!!
- 102 コラーゲンで美肌はウソ! 摂取できない
- 103 現代人にサプリは必要なし! 過剰摂取が問題
- 104 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
- 105 「食事制限で筋肉が落ちる」はウソ! 運動不足が原因!!
- 106 食後すぐの運動はオススメ!! 肥満の予防にもなる!
- 107 疲れた時の甘いものは血糖値が上がって逆に疲れる
- 108 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!
- 109 お昼の外食にオススメなのは主菜と副菜がついた定食
- 110 飲み会後のラーメンはNG! 太る、血圧上昇、胃もたれに
- 111 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!
- 112 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!!
- 113 食後すぐ寝ると肥満や逆流性食道炎につながる
- 114 就寝中は汗をかく! 寝る前にコップ1杯の水を!!
- 115 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
- 116 主食を抜くなどバランスを崩す食事は健康に◎
- 117 夜遅く夕食を食べるなら思いきって抜く
- 118 子どもにはタンパク質を多く摂らせよう



PART5 ****

最強の飲み方…P70

- 119 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!
- 120 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
- 121 飲んで顔が赤くなる人は飲酒で食道がんのリスクがUP
- 122 ある程度お酒を飲む人の方が心臓病などでの死亡率が低い
- 123 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
- 124 肝臓の障害や一部のがんは飲酒によって増加する!
- 125 飲み過ぎは脂肪肝へつながり 肝硬変、肝臓がんへと進む!
- 126 赤ワインを飲んでも長生きできるわけではない!
- 127 1日の酒量が2合を超すとがんのリスクが急上昇!!
- 128 アルコールで脳全体が萎縮 アル中ほど顕著に進む!
- 129 どうか飲みすると身体に負担が 病気のリスクも急上昇!!
- 130 飲む前にサラダを食べてアルコールの吸収速度を抑制!
- 131 ワイン系のおつまみを選んで肥満を回避して健康に!!
- 132 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
- 133 適度な飲酒は認知症のリスクを最も低くする
- 134 アルコールを長期的に摂取すると逆流性食道炎になる!
- 135 飲酒翌日ののどの痛みは酒焼けではなく声帯のむくみ
【糖質量順オススメのおつまみ図鑑】
- 136 お酒と水は必ずセットに! 一石三鳥の効果アリ!!
- 137 お酒にウコンは意味なし! むしろ肝臓にダメージが!!
- 138 寝酒は睡眠の質の低下につながるのでNGです
【お酒のアルコール度数図鑑】

- 053 コーヒーは糖尿病の発症を抑え肝臓がんのリスクも減らせます
- 054 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!
- 055 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!!
- 056 果物を多く摂ることで糖尿病のリスクが低下するんです!
- 057 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
- 058 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!!
- 059 緑黄色野菜を多く摂る男性は胃がんが少ないんです!!
- 060 大根などアブラナ科の野菜はがん抑制に効果がある!
- 061 野菜を先に食べることで野菜の摂取量があがります
- 062 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
- 063 海藻やキノコは糖質ほぼ0 大腸がんの予防にも効果的!
- 064 海藻など水溶性の食物繊維はがんや糖尿病のリスク減!
- 065 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!
- 066 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!
- 067 ほとんどの漬物は塩分過多 ぬか漬は塩を使わずオススメ
- 068 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
- 069 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!!
- 070 ノンシュガーの謳い文句に御用心
糖尿病のリスクをあげる危険成分
- 071 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!
- 072 乳製品の摂取量が多くなると前立腺がんになりやすい!
- 073 糖質が少なすぎても死亡率上昇 最低限の栄養は確保を!
- 074 健康的にやせたいのなら 断然、低炭水化物食!
- 075 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!
- 076 熱すぎる食べ物・飲み物は食道がんのリスクを上げる!
【オススメ順島料理の食品図鑑】
【オススメの食物繊維が多い食品図鑑】



PART3 ****

老けない食事術…P50

- 077 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!
- 078 身体を老化させるのは、糖化した悪玉コレステロール
- 079 糖質を摂りすぎると骨が弱くなり、骨粗鬆症にも!
- 080 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
- 081 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
- 082 老化しない調理法はズバリ「蒸す」「ゆでる」「煮る」
- 083 揚げ物にレモンは大正解! 老化物質が抑えられる!
- 084 魚や野菜などはなるべく生で食べるのがいい
- 085 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!
- 086 オリーブオイル&ナッツを食べて血管リスク減少
- 087 オリーブオイルは火を通さないでかけるのが◎
- 088 酸化した油は× 質の良い状態で早めに使う!
- 089 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!
- 090 魚を多く食べれば認知症のリスクが減る!
- 091 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
- 092 食べ過ぎがダメなのは老ける原因にもなるから
- 093 野菜は摂れば摂るほど脳卒中のリスクが下がる!
- 094 チョコレートは老化を防ぐ カカオ含有量70%以上が良い

