

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

Contents



老化 病気 肥満を防ぐ!
正しい食事法を知っておこう 4



食事は自分自身への
投資と考えるのが正解!! 8



PART 1

老けない食事術

13

- 001 老化の原因は血糖値にあり!! 高血糖の状態が老化物質『AGE』の発生を止まらなくする!
- 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 糖質の摂り過ぎは骨まで弱くさせて、骨粗鬆症にも!
- 004 焼き鳥の褐色の焼き色に注意
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 老化しない調理法があった!!
ズバリ「蒸す」「ゆでる」「煮る」
- 007 ファストフードの揚げ物はやっぱり危険!
老化物質が家での調理の倍以上含まれる!
- 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日に摂る穀物を90g分全粒穀物に置き変えると
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あり
添加物まみれの食品は危険!
- 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のリスクを減らせるんです!
- 015 心筋梗塞を防ぐ効果がある青魚を食べよう!!
最もオススメの魚ランキング1位を大発表!
- 016 悪い脂は悪玉(LDL)コレステロール値を上げる!!
心血管疾患のリスクも上昇してしまいます
- 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 ビタミンEを多く含む食品で認知症のリスクが減少!
- 023 魚を多く食べれば認知症のリスクが下がる!
- 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 老化防止にはチョコレート!! 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、2020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

29

- 028** 太るメカニズムを知っておこう!
糖質を摂ると血糖値が上がり、結果脂肪が増える!!
- 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やせられる!!
ただし糖質を制限しすぎると身体を傷める!
- 031** 糖質が少なめな主食もある! ラザニアは超オススメ!!
- 032** 野菜は万能食材とは限らない 根菜類は糖質が多く含まれる!!
- 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
- 035** カロリーも太る原因!
- 036** 炭酸飲料はデブのもと、ごはん1杯の糖分が!!
- 037** スポーツ飲料に騙されるな! 糖分のカタマリ
- 038** カロリー0には注意が必要! 摂り過ぎは太る!
- 039** 缶コーヒーの糖質は危険! 飲み物として避けるべき!!
- 040** ごはんを控えて減った食物繊維は葉物野菜で補おう!
- 041** カルビとビビンバ、選ぶなら太らないカルビが正解!!
- 042** お米も小麦粉も自然に近いと太りにくい!
地中海食は、長続きできてリバウンドが少ない
- 043** 最もオススメのダイエット食事法なんです!
- 044** 地中海食では果物、野菜は毎日数回以上摂取する!
- 045** パン類、赤肉、その加工肉は地中海食では控える食品!
- 046** パンはオリーブオイルと食べると太りにくくなる!
- 047** サラダにオリーブオイルとナッツを足すとやせる!
- 048** 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!
果物はそのまま食べるとやせる傾向あり!
- 049** さらに糖尿病のリスクを減らせる果物も!!
- 050** ダイエット食の果物もジュースで摂取するとNG
- 051** ドカ食いは危険! 1日3食以上がスリムをつくる
- 052** ナッツは糖質が少なく間食に◎なダイエット食!
- 053** ヨーグルトを毎日摂取すればダイエットの効果あり!
- 054** プレーンヨーグルトは太らない 砂糖入りだと太る!
- 055** 夕食の糖質を減らせばそれだけでやせられる!
- 056** どんなダイエットも部分やせすることはできない!
- 057** 断食は血糖値の不安定を招き、太る身体の前になる!
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!! 48



PART 3

病気にならない食事術

49

- 058** βカロテン、ビタミンEはサプリで摂ると大問題!
流行りの成分には惑わされないことが大事!
- 059** 地球上に存在しなかった食物は身体に想定外の影響が!!
- 060** タンパク質や脂質の減らし過ぎは認知症のリスクUP!
- 061** 動物性のタンパク質は魚で摂るのが最も良い!!
植物性のタンパク質は大豆製品がオススメ!!
- 062** 「牛肉」「豚肉」「羊肉」やその加工品はリスクあり!
糖尿病やがんをまねく、避けるべき食べ物
- 063** 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!
- 064** 鶏肉・鴨肉は赤肉にくらべて大腸がんのリスクが低い!
- 065** 赤肉を食べたい時は霜降り肉より赤身肉!!
- 066** 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!!
- 067** 身体の中でつくられるコレステロールのほうが多い
- 068** 赤唐辛子を摂取すると心臓病や脳卒中のリスクが減る!
- 069** 女性は卵は1週間で6個くらいが正解!
- 070** 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!!
- 071** 実はココナッツオイルは動脈硬化のリスクがある!
- 072** 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!
- 073** コーヒーフレッシュは心筋梗塞・動脈硬化のもと
- 074** 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
- 075** 大豆を摂取することでがんのリスクを減らせる!
- 076** 1日3杯以上の味噌汁で乳がんのリスクが40%減!
- 077** 魚をちょっと食べるだけで乳がんの予防ができる!!
- 078** 発酵食品だから良いは間違い 身体に良いデータはない!
- 079** 全粒粉パンを食べることで大腸がんのリスク減!
- 080** 原材料の項目のトップに全粒粉とあるモノを選ぶ!
- 081** 白飯のおかわりは厳禁 糖尿病の危険をまねく!
- 082** 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!
- 083** 果物や野菜を積極的に摂れば死亡率を下げられる!
- 084** 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!!
- 085** 市販のジュースは食物繊維が大きく減っているので控えよう
- 086** 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!!
- 087** 緑黄色野菜を多く摂る男性は胃がんが少ないんです!!
- 088** 大根などアブラナ科の野菜はがん抑制に効果がある!
- 089** 野菜を先に食べることで野菜の摂取量が上がります
- 090** 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
- 091** 海藻やキノコは糖質ほぼ0 大腸がんの予防にも効果的!
- 092** 海藻など水溶性の食物繊維はがんや糖尿病のリスク減!
- 093** 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!
- 094** 塩分の摂り過ぎは危険大! 高血圧だけでなくがんのリスクも
- 095** 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
- 096** 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

- 097 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!!
- 098 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
- 099 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!
- 100 乳製品の摂取量が多くなると前立腺がんになりやすい!
- 101 糖質が少なすぎても死亡率上昇 最低限の栄養は確保を!

- 102 健康的にやせたいのなら断然、低炭水化物食!
- 103 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!
- 104 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 困った時のQ&A 72



PART 4 心と身体を整える食事術 73

- 105 生活習慣病を予防する食事で
心の病“うつ病”のリスクを下げよう!
- 106 うつ病の人が不足している成分を摂っても
うつ病は予防できない
- 107 疲れた時に甘いものはNG 血糖値が上がりがえって疲れる
- 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 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!
- 111 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!!
- 112 食後すぐ寝ると肥満や逆流性食道炎につながる
- 113 夜遅く夕食を食べるなら思いきって抜くほうが良い
- 114 朝食は摂るのが正解 身体がもっと元気になる!
- 115 歳をとってから発症する「隠れアレルギー」に要注意!
- 116 ヨーグルトはダイエットに向くが健康食というわけではない!!

- 117 カルシウムサプリは意味なし! 食事と運動で骨を強くしよう!!
- 118 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
- 119 腸を刺激する牛乳より豆乳で体調も病気も改善!
- 120 関節痛にサプリは意味なし! 関節の痛みは治りません!!
- 121 現代人にサプリはいらない!
むしろ成分の過剰摂取が問題だ
- 122 プロテインを過剰に摂っても筋肉が増えるわけではない
- 123 「食事制限で筋肉が落ちる」はウソ! 運動不足が原因!!
- 124 食後すぐの運動はオススメ!! 肥満の予防にもなる!
- 125 コラーゲンで美肌はウソ!
直接摂取できず肌には届かない
- 126 就寝中は汗をかく! 寝る前にコップ1杯の水を!!

Column

食事術シチュエーション別 これが正解! 84

PART 5 最強の飲み方 85

- 127 お酒と楽しくつきあうために知っておくべき3つのこと
適量、お酒のリスク、自分の体質
- 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でリスクが上昇する!
- 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 アルコールは脳を萎縮させる
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 適度な飲酒で認知症のリスクは最も低くなる
- 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 お酒は水と一緒に飲もう! 一石三鳥の効果があるんです!!
- 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のでNGです

Column

年代別 効果の高い 低い食事術 97

