

Contents 最強の食事術



お得技® ベストセレクション 2021 *最新版*

Saikyo no Shokujijyutsu Otokuwaza Best Selection 2021



太らない食事術

- 01 糖質をとりすぎている人は太る…40
- 02 糖質オフは米やいもの量も減らす…41
- 03 サラダの糖質量に注意…41
- 04 焼いた肉料理は低糖質…42
- 05 丼なら海鮮丼を選ぶ…42
- 06 麺を食べるならざるそば…43
- 07 甘いものが食べたいなら高カカオチョコレートにする…43
- 08 腸にデブ菌が多い人は太りやすくなる…44
- 09 プレバイオティクスでヤセ菌を増やす…45
- 10 発酵食品で腸の状態が悪化することも…45
- 11 油=悪ではなく良質な油ならOK…46
- 12 植物性の油は炎症の原因になる…46
- 13 炎症を抑制するオリーブオイルは普段使いに◎…47
- 14 ココナッツオイルは太りにくい油…47
- 15 動物性油ならグラスフェッドのバターを選ぶ…47
- 16 揚げ物よりステーキを選ぶ…48
- 17 ケトンジェニックダイエットで脂肪減…48
- 18 アブラナ科野菜で脂肪分解…49
- 19 中性脂肪が高い人は糖やアルコールにも注意…49
- 20 たんぱく質は体重1kgあたり0.8gが目安…50
- 21 ウインナーやハムは食べる頻度を減らす…51
- 22 植物性たんぱく質や魚を積極的に食べる…51
- 23 大豆ミートより豆腐や納豆が◎…51
- 24 食物繊維が多い食材から先に食べる…52
- 25 マグネシウムをとってインスリン抵抗性を改善…53
- 26 2ℓの水分補給でむくんだ体をすっきりさせる…53
- 27 市販のジュースは基本的にはNG…54
- 28 スポーツドリンクは糖分が多いから避ける…54
- 29 糖渴望を抑えるハーブティーで甘いものを我慢…55

- 31 ぶどうのポリフェノールが多いのは皮…22
- 32 ブルーベリーはヨーグルトに入れて腸内環境を改善…22
- 33 スイカは種も白い部分もジュースにして飲む…23
- 34 なしは肉料理の後で食べるのが最適…23
- 35 柿は冷凍してシャーベットに…23
- 36 豚肉はゆでるより焼くが正解…24
- 37 豚レバーは加熱時間を最低限にする…24
- 38 鶏むね肉は繊維を断ち切るようにカット…25
- 39 鶏手羽肉+ビタミンCでコラーゲン摂取…25
- 40 牛肉ステーキはレアがベスト…26
- 41 ダイエット中ならラム肉がおすすめ…26
- 42 青魚は健康効果が高い…27
- 43 サバ缶は汁ごと活用する…27
- 44 赤い魚介類は抗酸化力が強い…28
- 45 イカはカレー粉でタウリンが増える…28
- 46 シジミは冷凍すればオルニチン8倍…29
- 47 カキもアサリも加熱で栄養アップ…29
- 48 しらすおろしにはポン酢をかける…29
- 49 卵のカラザは取らずにそのまま食べる…30
- 50 木綿豆腐は絹よりカルシウム1.5倍…30
- 51 納豆は夜に食べて血液をサラサラに…30
- 52 玄米は栄養価が最も高い…31
- 53 白米を炊くときは酢を入れる…31
- 54 ごまは煎ってからするのがベスト…32
- 55 ヨーグルトはレンチンして温めるのが正解…32
- 56 大豆は水煮より蒸し煮を選ぶ…32
- 57 みそ汁は高温で加熱すると菌が死滅…33
- 58 昆布の出汁は水で出すとうまみアップ…33
- 59 煮込み料理は硬水でつくる…33

栄養を捨てない作り置きおかず…34



栄養を捨てない食事術

- 01 キャベジンはキャベツの内側にある…10
- 02 キャベツは生のまま冷凍する…10
- 03 大根おろしは皮ごとがお得…11
- 04 大根は天日干しで鉄分が50倍に…11
- 05 にんじんは皮ごと炒めるのが正解…12
- 06 たまねぎはみじん切りで有効成分増加…12
- 07 ブロccoliは切って5分おく…13
- 08 いらの根元はなるべく細かく刻む…13
- 09 じゃがいもは皮をむかず加熱…14
- 10 長ねぎは葉先が栄養豊富…14
- 11 ミニトマトのほうがりコピンが多い…14
- 12 かぼちゃは実より皮に栄養たっぷり…15
- 13 ピーマンを切るときは横ではなく縦…15
- 14 もやしはレンチンして保存…15
- 15 きゅうりはぬか漬けてビタミンB1が8倍に…16
- 16 レタスは手でちぎる…16
- 17 小松菜は冷凍するとやわらかくなる…16
- 18 ほうれん草は下ゆいで栄養の吸収率がアップ…17
- 19 ゴーヤは水にさらさず調理…17
- 20 しょうがは皮つきで調理する…18
- 21 にんにくはにおいを抑えると健康効果が激減…18
- 22 きこは洗わず軽くふいて使う…18
- 23 しめじは乳製品と一緒に食べる…19
- 24 しいたけは日光に1時間当てる…19
- 25 マッシュルームは生のままスライス…19
- 26 黒いバナナこそ栄養満点…20
- 27 りんごは輪切りがムダなし…20
- 28 国産レモンは皮ごと使う…21





体にいい 最強の飲み方

- 01 アルコールは1日20gまで飲んでもOK…84
- 02 1週間の量を守れば休肝日は必要ナシ…85
- 03 酔いの程度は血中のアルコール濃度で決まる…85
- 04 お酒の強さは遺伝子で決まる…86
- 05 体が大きい人はアルコールに強い…87
- 06 肝機能は禁酒で復活する…87
- 07 飲む前から揚げを食べる!…88
- 08 「二日酔いにウコン」は科学的根拠がない…88
- 09 ビールはグラスでひと口の量を減らす…89
- 10 ポリフェノールは赤ワインに多い…89
- 11 葉とお酒を一緒に飲むのはダメ…89
- 12 「とりあえず」のつまみは食物繊維から…90
- 13 お酒と同量の水を飲んで二日酔いを防ぐ…91
- 14 糖質の多いつまみは避ける…91
- 15 つまみには低糖質の食べ物を選ぶ…92
- 16 ストロング酎ハイは厳禁…93
- 17 シメはみそ汁かお茶にする…93
- 18 寝酒は睡眠を浅くする…93
- 19 飲んで寝落ちは病気のもと…94
- 20 家飲みは21時までに終える!…94
- 21 つまみにはオリーブオイルをちょい足し…95
- 22 チェイサーには緑茶が最適…95
- 23 「酢」で酒太りを防ぐ…9



- 11 緑黄色野菜は健康効果が高い…72
- 12 ブロccoli+マスタードで抗がん作用…73
- 13 1日半個~1個のりんごで病気が知らず…73
- 14 にんにく・しょうが・ウコン・唐辛子が免疫力を上げる…74
- 15 かぼちゃで体を温める…75
- 16 緑茶のカテキンで風邪予防できる…75
- 17 コーヒーは死亡リスクを低下させる…76
- 18 コーヒーにはアーモンドミルクを入れるのがおすすめ…77
- 19 水分補給は常温か40℃程度の湯を飲む…77
- 20 エキナセアティーで免疫力を強化…77
- 21 亜鉛で免疫細胞の働きをサポートする…78
- 22 極端な糖質制限は体温の低下を招く…79
- 23 きのことには免疫力を上げる成分が多い…79
- 24 はちみつには殺菌作用がある…79
- 25 みかんを食べてがん予防…80
- 26 4大食材で動脈硬化予防…80
- 27 ブルーベリーなど6つの食材で高血圧を改善…81
- 28 地中海食は病気になりにくい…81

Column

食べる力を維持するために口腔ケアを行おう!…82



はじめに
お読みください

- 本書で紹介している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ください。
- 本書で紹介している食事術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2021年4月時点のものです。
- 本書に記載している内容の効果は100%保障するものではありません。

食品等の成分量について

- 本書に記載している食品等の糖質量、たんぱく質量等の算出は『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』目で見える食品糖質量データブック(学研プラス)に準拠しています。
- 本書に記載している食品等の糖質量、たんぱく質量等は、特別の記載がない限り、食品の可食部100g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、一般的な調理法で作った1人前の量に含まれる一例です。同じ料理でも材料や作り方によって各成分量が異なる場合があります。



- 30 炭水化物は茶色いものを選ぶ…55
- 31 ごはんは冷ますと太りにくくなる…56
- 32 サプリメントだけではやせられない…56
- 33 太った人こそビタミンDをとるべき…57
- 34 キムチの乳酸菌で体脂肪が減少する…57
- 35 朝のチアシードで昼の食べすぎを防ぐ…57
- 36 おやつにはナッツを食べる…58
- 37 朝はバターコーヒーだけがいい…58
- 38 ポテトチップスは絶対に食べてはダメ…59
- 39 アボカドを食べれば間食が防げる…59
- 40 りんご酢を飲んで食欲を減退させる…59
- 41 2分間においをかいで食欲を抑える…60
- 42 バナナを食べてセロトニンをつくり食欲過剰を防ぐ…60
- 43 食前に深呼吸でストレスをとる…60
- 44 嘔む回数を増やして満腹中枢を刺激する…61
- 45 品数を増やして視覚で満足を得る…61
- 46 夕食は無理して抜かなくてOK…61
- 47 間欠的ファスティングで食べる時間を制限…62
- 48 5日間糖質を完全にオフして体質改善…63
- 49 やせた後も太らない食事方法を続ける…63



免疫力を上げる 食事術

- 01 免疫力を上げるには腸にいいものを食べる…66
- 02 腸のバリア機能に影響するリーキーガットに注意…67
- 03 腸内環境を整えるには食物繊維が多い食材を食べる…67
- 04 栄養が足りていないと風邪をひきやすくなる…68
- 05 食材は地産地消で栄養不足を予防する…68
- 06 ビタミンDが感染症から体を守る…69
- 07 ビタミンC食材を毎日食べて免疫細胞を活性化…70
- 08 ビタミンCは糖質をとりすぎるとうまく吸収できない…71
- 09 朝一番のレモン水で肝臓がキレイに…71
- 10 カラフル食材で体の酸化防止…72