

94 保存版 / 見た目年齢-10歳! 老化をSTOP! 若返り食材大事典

特別企画

がんにならない、がんを寄せ付けないためのヒント8

- 74 ヒトゴトではない!? 日本人の2人に1人はがんになる
- 75 それが「がん」になるまで10年かかる! 腸内環境こそが、がんを避けるキーポイント
- 76 がんにならないためには 毎日の食事が 最も効果を上げられる対策です
- 78 デトックスも大事です! サウナ、深呼吸のバカにできない効果
- 79 筋トレががんを防ぐ!? ほんのちょっとの運動でがん回避
- 80 日本人で一番多いがん 大腸がんを予防するおすすめ筋トレ
- 82 女性に急増中! 乳がんを予防するおすすめ筋トレ
- 83 「寝たきり」は死へのカウントダウン 転倒骨折を防ぐおすすめ筋トレ

Column

- 14 あなたは大丈夫? その生活習慣が老化を加速させる! 老化度チェックリスト
- 26 体が求めるものを食べるのは、過去の話!? 現代人の五感は何信用ならない!?
- 40 真夏の炎天下に生卵を置くとどうなる? 腸の中も同じなんです
- 50 「睡眠」の若返り効果を使わない手はない!?
- 72 一見「体によさそう」だけど、大量には食べては×! ワナにご注意

- 54 老けたくないならこれを食べよう! ② 5色の野菜と果物でカラダのサビを防止
- 56 免疫力もアップしてくれるんです きのこは食物繊維・β-グルカンの宝庫!
- 57 体内の若返りには必須 オメガ6は△、オメガ3と9が○!
- 58 日本人に古くから親しまれてきた 発酵食品は腸を元気にする救世主!
- 60 見た目にも「細胞」にもご馳走になる! カラフルサラダは、バランス最強メニューに
- 61 これさえあれば、発酵食品がもっと手軽に摂れる 手作り発酵調味料で、塩分、糖質、添加物をカット!
- 62 「入れる」だけでなく「出す」ことも大切! デトックス食材を摂取して体内の老廃物を大掃除
- 64 要注意! 老化と病気が促進されてしまう! ① 食べ過ぎには注意の食材
- 66 要注意! 老化と病気が促進されてしまう! ② ブドウ糖果糖液の多量摂取は病気のリスクを高める!
- 67 要注意! 老化と病気が促進されてしまう! ③ 人工甘味料も好きな人は飲み過ぎに注意!
- 68 老廃物が体内に漏れ出してしまう! 小麦などに含まれる「グルテン」も知っておこう
- 69 血圧、心拍数の上昇、脳血流の低下など エナジードリンクは飲み過ぎるとかえってツライ!?
- 70 老け見え&病気→若々しい&健康&やせる! 食べ過ぎたくない食品かんたん置き換えリスト

PART 5

思い当たる体のお悩みを症状別に探せる!

病気や不調を寄せ付けない 若返りおすすめメニュー

- 85 元気が出ない、免疫力を上げたい!
- 86 血糖値が少し高め、だるさが気になる…
- 88 小麦アレルギーや下痢気味、腸の調子が悪い人
- 89 肌荒れ、シミ、シワなどの肌トラブル&疲れがとれない
- 90 あれ、風邪かな? ストレスもたまってツライ…
- 91 がんを防ぎたい! 体重も減らしたい!
- 92 がんを防ぎたい! 老化もストップさせたい!
- 93 がんを防ぎたい! 肌もツヤツヤにしたい

- 30 腸と脳はいつも連携しあっている!? 腸内の不調が不安やうつを引き起こす可能性がある!
- 32 腸内細菌は免疫細胞のサポーター 病気にならないための免疫力も腸の元気で左右される!
- 34 太っているのは腸内環境の乱れのせいだった! やせと肥満では腸内細菌の比率が違う!
- 35 日本人の6割が可能性あり!? 腸から有害物質が漏れ出るリーキーガットに要注意
- 36 腸が元になり、体が若返るためにできること! ① 週に30種類以上の食材を食べる
- 37 腸が元になり、体が若返るためにできること! ② 腸内環境を改善する3つのステップ教えます!
- 38 腸が元になり、体が若返るためにできること! ③ 食材に使用される抗生物質も知っておこう
- 39 腸が元になり、体が若返るためにできること! ④ 果糖ブドウ糖液糖は腸内環境のバランスを乱す

PART 3

何をしてもやせない理由はこれだった!?

日本人は「ホルモン異常」を起しているから老ける、太る!

- 42 食欲のコントロール機能が不全になっている可能性も… ダイエットすると食欲ホルモンのグレリンが増える!
- 44 分泌されているのに働かない 「インスリン抵抗性」は実はとってもコワイ!
- 46 満腹指令が届かず、食べ続ける結果に 「レプチン抵抗性」も肥満と病気の温床に
- 48 リラックス効果もホルモンには有効 エッセンシャルオイルでホルモンバランスを整えよう

PART 4

若返る「食べもの」と「食べ方」教えます!

老けない「食事」の実践で 病気と老けを撃退!

- 52 老けたくないならこれを食べよう! ① 食物繊維&オリゴ糖で腸内から若返る

60歳から変える! 老けない食事術

CONTENTS



- 4 今、変えるかが老ける 若返る分かれ道!
- 6 食事を変えるだけで、未来は劇的に変わる!
- 8 元気で若々しく、医者いらず! そのために大切な3本柱
- 10 人間の脳は「変化」がキライ! 「続けられる」ことが、一番大切なんです。

PART 1

今からでも遅くない! 知れば知るほど若返る!

60歳から 実践してほしい食事法

- 16 今までできなかったのは、アナタのせいじゃない!? 日常習慣の間に水を飲んで脳を「だます」
- 18 質素に見えて、実はミラクル食卓! 大豆、魚中心の一汁三菜 1975年の食事が「若返り食」
- 20 現代人は糖質の過剰摂取状態! ですが、糖質の完全カットはダメ! あくまで「控えめ」に
- 22 動物性タンパク質は適度に 肉は「ごほうび」扱いで 食べる頻度を調節する!
- 24 これまで紹介した食事法に慣れてきた人はチャレンジ! 12時間食べないと 健康&若返り効果がアップ

PART 2

腸を元気にすれば脳も体も若返る!

病気も若さも、腸がキーポイント

- 28 病気&老化を呼ぶのは、腸内の不調が原因!? 腸内細菌の絶妙な働きが 健康と若さ維持の基本!