

体の悩みは食べ方で99%解決する

～クスリに頼らない食事術

管理栄養士 川端理香 ゴルフダイゼスト社

(はじめに) スポーツ選手の栄養サポートをしています。選手が日々行うトレーニングはエネルギーが使われるだけでなく筋肉などの組織が体の組織がドンドン壊されていきそれを修復するのが食事です。壊して食べて壊して食べての繰り返しです、だからこそ修復の時に何を「何を食べるべきか・食べないか」が大事、食事は体を作るチャンスです。「食べて健康になる」この本はその方法を分かり易く解説しています。「最近疲れが溜まっている」「体力が落ちた」「忘れぼくなった」等日常的な悩みがあっても簡単に薬やサプリメントに頼らず食べ方を変えてみましょう、そうすればカラダが変わって日々がもっと楽しくなります・毎日の食事内容は人生を変えるチャンスです。

{ 序章 食べ方次第で未来が変わる }

- * 貴方の体は食べ物で出来ているという事を忘れてはいけません。～血液中の酸素を運ぶ赤血球は120日、血液を止める血小板は10日程度が寿命です。骨は2年半程度で全て入れ替わります。髪の毛が普段より細くなってしまうのも栄養状態が悪いというサインであり「カラダの声」でもあります。一方栄養状態が良ければいい細胞ができて、血液が作られ質のいい筋肉、健康的な皮膚が作られます。そして体が健康なら気持ちも明るくなり行動範囲も広くなり豊かな人生を送ることが出来ます。つまり何を食べたかで人生が変えられるのです。
- * いい食事は心も豊かにする
～あるスポーツ選手の夕食写真=16品(食後の果物・ヨーグルト含め)
- * 食べることで内臓も鍛えられる～よく噛んで脳への刺激、あごの筋肉が発達、又唾液や胃液等が分泌され胃や腸等が消化吸収の為に動きます。

{ 第1章 健康なカラダを作る食べ方の基本 }

- * カラダを動かす栄養素の基本～三大栄養素とビタミン・ミネラルで五大栄養素
 - ①「タンパク」体の組織を作る(筋肉・血液・骨等)・エネルギー源になる(肉・魚・卵・乳製品・豆腐等)
 - ②「糖質」エネルギー源になる(生命の維持や活動)～ご飯・パン類・芋類
 - ③「脂質」体の組織づくり・エネルギー源にもなる
～バター・植物油・マヨネーズ・肉の脂身

- ④ ビタミン～体の調子を整える～果物・野菜など
- ⑤ ミネラル～ 同上 + カラダの組織を作る～野菜・海草・乳製品等
- * 国が勧める基準はアテにしない～厚生労働省「日本人の食事摂取基準で1日当たり必要な量」を体の活動レベルを3段階 ①低い人 ②普通 ③高い に分けて示している。18～29歳 ①1650kcal/1日 ②1950 ③2200 30～49歳 ①1750 ②2000 ③2300 50～69歳 ①1650 ②1900 ③2200 70歳以上 ①1500 ②1750 ③2000 大切なのはこの基準にこだわらず自分自身のカラダと生活習慣にあった食べ方を自分自身で見つけていくことです。
- * 健康なカラダを作る6つの要素～必要なもの・量等人それぞれ同じ人でも毎日違います。プロ・アマチュア・競技を問わずスポーツ選手だけでなく一般の人へのアドバイス ①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁物 ⑤果物 ⑥乳製品 を毎日そろえて食べるのを目安にしています。
 - ① 主食 良いコンディションを作る(糖質)～ご飯・パン・うどん・そば等
 - ② 主菜 体づくり(タンパク質)～肉・魚介類・卵・豆製品等
 - ③ 副菜 良いコンディションを作る(ビタミン・ミネラル)～野菜・海草・キノコ等
 - ④ 汁物 水分補給(ミネラル)～水・味噌汁・塩
 - ⑤ 果物 エネルギー源・良いコンディションを作る(ビタミン・ミネラル)果物・果汁
 - ⑥ 乳製品 カラダ作り(タンパク質・ミネラル)～牛乳・ヨーグルト・チーズ等
- * 家を建てるように食べる～自分の理想のカラダをイメージする事「メタボをどうにかしたい」「風邪を引きにくくしたい」「腰痛を治したい」等～栄養素の不足や逆に過剰摂取は残念な結果になる事は明かです。
- * 毎日体重測定して「カラダの声を聞く」～毎朝排尿後か寝る前・血液検査は社会貢献を兼ねて献血を定期的にすると検査サービスの項目だけで充分カラダの変化は分かります。「舌は内臓の鏡」風邪や胃腸が弱くなると白っぽくなり舌に菌形がついてむくんでいる時は水分の代謝が良くない。正しい知識でカラダの変化を感じ「カラダの声」が聞こえるようになると食べる事で健康になる事は意外と簡単です。
- * 気づきノートで食生活を再確認する～自分のカラダの変化(体重・血圧・血液検査)と自分が何を食べているかノートに書きだす。
- * 食べるものを選ぶ時は「良い・悪い」の理由を考える。
 - スナック菓子・ポテトチップス～高脂質・高エネルギーで体脂肪増加
 - せんべい～血糖値上昇しやすく・太りやすい
 - クッキー～トランス脂肪酸脂質量も多く食べ過ぎに注意
 - 大福もち～糖質は高いが食物繊維が血糖値を押さえ太りにくい
 - ショートケーキ～脂質・糖質共に高い少量でもエネルギーが高め
 - ゼリー(ゼラチン・寒天)～カロリーが低く便秘改善、関節痛予防にいい影響
- * その食材が自分に「合うか・合わないか」を明確にする。

カラダに必要なものとそうでないものだけでなく人によってカラダに合うものと合わないものがあるので書き出してみる、体の調子が悪い時ほど合うものを選ぶ、但しドカ食いはやめましょう。

- * 栄養効果を高める食べ方をする～最初にご飯やパン等主食を食べると血糖値が上がりやすく太り易い野菜等を最初に食べると太りにくい「相性の良い食品の組み合わせで栄養素の吸収を高める」～トンカツとキャベツ焼き魚と大根おろし、目玉焼きにトマト等サラダ、焼き肉にワカメスープ、納豆とご飯、チャーハンにコメを油が包み込み血糖値を上がりにくくする、緑黄色野菜と油で脂溶性ビタミンの吸収が良くなる等。
- * 食品表示をチェックするクセを身につける～あまりに見かけない原材料が最初に書いてあるものは避ける、牛乳と呼べるものは生乳100%のモノだけ、プレーンヨーグルトには原材料が生乳100%のものと乳製品と書かれているものもあるので食品の本当の姿をチェックする習慣が大切です。

{ 第2章 困った時こそ・しっかり食べよう }

- * 薬に頼らず食べて体質を変える～抗生物質は体に悪さをする菌を殺す素晴らしい薬ですが腸内細菌は死滅し免疫力が落ち・便秘にもなりがちです。
～今薬を飲むことが習慣になっている人は食べて体質を変える健康なる習慣を身につけるようにしましょう
- * メタボリック症候群・高血圧・高血糖～体重をコントロールする事で殆ど解決できる。
ご飯中心の食事は糖質の取り過ぎで内容の見直しと運動の併用をお勧めします。
- * 原因不明のだるさ・慢性疲労～食べ過ぎや脂っこいもの摂り過ぎをチェックして余分なものを排除しましょう。食事でタンパク質をしっかりとることも大切、取り切れていないと「壊れぱなし」で疲れた状態になります。朝食はパンだけでなくジュース等果汁100%・卵・牛乳・豆乳も、冬は具の多い丼物か肉や魚の定食、夕食は昼魚なら肉にして納豆や豆腐をつける、疲れた時は栄養ドリンクやカフェインを含む飲み物の取り過ぎは肝臓に負担大でカラダ全体を疲れさせてしまう場合も。
- * 胃もたれ・胸やけ～いつも胃もたれに悩まされている人は先ず自分の胃が働きやすい量や内容の食事をしていない可能性があります。
脂っこいものは消化に8時間以上かかることもあり消化吸収にパワーを使われます。酸化した油や菓子・パンなどに使われる悪い油は要注意、よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう、胃を保護するためにはキャベツがおすすめです、大根おろし・里いも・納豆・オクラ・なめこも胃には効果的です。
- * 頭痛～緊張型頭痛は血行を良くする水分を取る事・ナッツ類に含まれるビタミンEを取る事がポイント。頭痛を引き起こす血管の炎症を抑える為には魚の脂質であるDHA・EPAや亜麻仁油・エゴマ油等オメガ3を取りましょう。

偏頭痛は牛乳・マグロ、アーモンドやゴマ・豆類を食べましょう。

群発頭痛はアルコールを押さえることが最善策と云えます。

- * 冷え性・肩こり・血行不良～血行を良くするには水分が最も大切です、ナッツ類やゴマ、アーモンドは他のナッツの10～20倍のビタミンE。
- * ストレスが溜まる・イライラする～ストレスはビタミンCが消耗されます、ビタミンCは免疫力を高めたり、鉄分の吸収を高める等とても大切です、食事だけで難しい時にはビタミンCを多く含んだ果汁100%ジュースの代用も但し時間をかけて少しずつ飲む心を穏やかにする幸せのホルモン「セロトニン」を作るトリプトファンは牛乳・マグロで補給、更に乳酸菌をしっかり取って腸内環境改善でイライラも防止できます。
- * 膝痛・腰痛・ひじ痛～納豆やなめこ・オクラ等のネバネバ成分が実に関節に良いのです、末梢神経の損傷で起きる腰痛の場合「神経のビタミン」と云われるビタミンBはレバーや貝類・海苔等、運動時のケガや加齢による膝や靭帯に不安を抱える人には豚足・軟骨・手羽先と果物やブロッコリー。
- * 顔色が悪い貧血～肉や魚介類・豆製品・乳製品などタンパク質を毎食必要、貧血と云えば「鉄」はビタミンC(果物と野菜)クエン酸(梅干し・キムチ・酢)の組み合わせのメニューを考え鉄分を含む食品を覚えることです。
納豆や豆腐は毎日とることが大切です。
コーヒーと緑茶は鉄分の多い食事と一緒にすると鉄分の吸収を阻害。血流を作るホウレン草、小松菜・レバー・貝類・いわし・海苔の栄養素が体質改善になります。
- * 眼精疲労・抗酸化作用＝錆びないカラダを作る～トマトやニンジン・かぼちゃのカロチンを意識して食べましょう、目を使い過ぎたら紫色の食べ物ブルーベリー・ブドウ・古米や紫芋、目薬の成分に含まれるタウリンはタコ・イカ・貝柱は肝機能にも作用して疲労回復にも効果的。
- * 肌のトラブル・抗酸化作用＝体の焦げを防ぐ～極端なダイエットや肉魚を食べない・果物だけの食事では肌の艶がなくなったり、ボロボロになる恐れがある、パンだけ麺類だけにもならないように注意しましょう。
ご飯やパスタ・ケーキ・果物類の糖質は肌等のタンパクと結びついてAGEを作り年とともに肌荒れやくすみ・シミ・しわ等「肌の老化」更に骨や血管にも悪影響、糖化が進むと動脈硬化や心筋梗塞の原因にも、これはタンパク質不足も原因ですが長い間に糖質の取り過ぎ、お勧めメニューは「レバニラ炒め」サーモンマリネ(トマト・サーモン・アーモンド・野菜)。
- * 風邪、免疫力を高める腸内環境を整える～免疫力に80%関与する腸内環境発酵食品(ヨーグルト・納豆・キムチ等)乳酸菌はバナナや玉ねぎなどのオリゴ糖で更に効率アップ毎日食べるメニューで継続的に摂る。
- * ロコモティブ症候群・筋力低下
～足が軽くなる筋力アップにはタンパク質とビタミンB6

(ニンニク・豚肉・マグロ・サンマ)がおすすめは間食でヨーグルト・チーズケーキ、運動は是非日常生活に取り入れましょう。

- * 髪の毛が細い～髪の毛の80%以上がタンパク質、次に意識したいのが亜鉛(牡蠣・牛乳・卵)ビタミンB群2・6は肌の改善と細胞代謝に必要、ビタミンB2は レバー・卵・豆・乳製品・青魚 B6はサケ・マグロ・バナナ・ブロッコリー
- * 体臭・加齢臭～酸化した油・スナック菓子やドーナツは避ける、ブロッコリースプラウトはカラダの老化・加齢臭にも有効、アルコールは匂いの元
- * 口内炎～ビタミンB2とナイアシン不足(レバー・牛乳・豆類)香辛料や熱いもの・冷たいものは避ける。
- * 夏バテ～梅雨時からビタミン B1(ニンニク・ニラ・ネギ+豚肉・ウナギ・レバー)
- * 熱中症～こまめな水分補給が一番、みそ汁を少し薄い目、梅干し・漬物・スポーツドリンク(果糖・ブドウ糖液糖など原材料のものは避ける)
- * 骨折・骨粗しょう症～何よりタンパク質・カルシウム・ビタミン D(乳製品・卵・小魚干し椎茸・鮭)ビタミン K(納豆・ほうれん草・春菊・のり)～ハム・ソーセージ・カップ麺・甘い清涼飲料水はカルシウムの吸収妨げになり必要以上は避ける。
- * 物忘れ・認知症～オメガ3(クルミ・魚) ビタミン B12(貝柱・レバー)脳細胞や脳神経の再生に効果的
- * 睡眠障害～トリプトファン(バナナ・牛乳・肉・納豆)風呂上がりの牛乳1杯おすすめ

{ 第3章 健康ブームのウソ・ホント }

- * 食抜きは不健康～朝食を抜いて体の良くなった著名人・1日1食を薦める本がベストセラー朝食をとらないと脳出血のリスクが36%アップの研究結果(国立がんセンター)朝食をとらないと朝の血圧が上がり空腹でストレスがかかると更に血圧が上がってしまう、肥満度では朝食をとらないの方が肥満になりやすいデータも出て来ました。
- * 三食おすすめの理由 ①カルシウムや鉄等2食では補いにくくなる ②よく眠れない・朝起きられない人は朝食をとるべき～カラダのリズム作り ③寝ている間に消費されるエネルギーの補給 ④体温を早く上げるためにも朝食はとるべき
～私の場合(著者)朝食は少なめにして水分はしっかりとり頭はスッキリして午前中の仕事はかどります、昼食は多い目に食べて食事量をコントロールしています。
- * 糖質制限すべきだが「糖質ゼロは危険」糖質制限ダイエットと「炭水化物ダイエット」の健康法が流行り、本がベストセラーになり、数か月後に全く別人のような体型になるテレビ CM も話題、この食事法は2015年米国で糖尿病の治療食として認められた、但し1日130g程度に糖質制限です(日本人は260g程度が理想)
～自分のカラダの糖を測る～「ケトン体」市販されていて試験紙を数秒浸すだけ。
- * カロリーゼロ表示の商品でも肥満になる～一番の問題は「砂糖不使用」や「甘さ控えめ」「カロリーゼロ」は

- 甘味に対して鈍感になり、より甘いものを求めてしまうことも。
- * 肉は健康長寿には欠かせない食品～肉は良質のたんぱく質で良質の割合は多くの魚や牛乳・卵と同じ最高の100と優れた食品、但し食べ過ぎないことと野菜たっぷりのサラダ・スープで食物繊維を補い脂身を控える、豚肉は疲労回復のビタミンB1が豊富、鶏肉は免疫等に関与するビタミン A 牛肉は比較的鉄分が多い。
 - * 卵を沢山食べてもコレステロール値は変わらない～2015年厚生労働省はコレステロールの目標値を撤廃、日本動脈硬化学会も「食事で体内のコレステロール値は変わらない」と発表、血液中のコレステロールは約8割肝臓で作られ食事由来の4倍、卵は食物繊維とビタミンCだけが含まれず、それ以外の栄養素とアミノ酸の組成も素晴らしい食品。但し血中コレステロール値が高い人は肉の脂身や揚げ物は避ける。
 - * 牛乳はカラダを強くする最も優れた食品～タンパク質だけでなく体に吸収されやすいカルシウムも多く栄養価が非常に高い。私がサポートしているスポーツ選手にはサプリメントを使わず食事から栄養素補給を優先、練習後 30 分以内のカラダ作りゴールデンタイムには先ず水分と牛乳(体の強化やケガの回復にも効果的)～牛乳が苦手な人にはヨーグルト＝更にいい効果も期待。
 - * 栄養ドリンクの取りすぎは体に毒～カフェインの取りすぎとなり 2015 年日本でも死亡事故、カフェインは中毒性もあり諸刃の剣。
 - * 間食は子供や高齢者には特に必要～甘いものは午後 2 時～4 時の太りにくい時間帯にカラダに不足しているものがあればこの時間帯にで。
 - * 油はダメではなく「よい油を正しくとる」～飽和脂肪酸は常温では固体として存在、普通に肉や乳製品で基準値クリア油断すると取り過ぎになり動脈硬化の原因、クルミや落花生・高野豆腐・油揚げ・豆類からとるのが理想。
 - * 悪い油はカラダを壊す～トランス脂肪酸を含み加齢臭・動脈硬化や心疾患・認知症にも影響(精製時の過熱で酸化神経毒を発生)2015 年米国ではトランス脂肪酸を含む油脂の使用を3年後までに全廃を決めた。
 - * 野菜は水分約90%、果物は糖分で取り過ぎは体重増加(バナナ・パイナップル)「緑黄色野菜」は栄養価が高い(ほうれん草・人参・かぼちゃ)但し糖質も高い。
 - * グラノーラは高エネルギーで油がビックリするほどたっぷり使われている、体重を増やしたい人には最適の食べ物。
 - * 和食の最大デメリットはカルシウム不足になりやすい～国の調査でも日本人のカルシウム不足は長年指摘されている。和食のカルシウム源は切り干し大根・高野豆腐・わかめ・干しエビ・シラスで上手に補給を。

{ 第4章 誰にでもできる健康食生活のコツ }

- * カラダの水分で若さを保つ～赤ちゃんは約80%、成人約60%、高齢者は約50%迄下がる、水の役割は

① カラダの成分 ② 栄養素を運ぶ ③ 体温調節
体内の水分が少ないといくら栄養を取ってもそれを運ぶ血液がドロドロだと栄養素の取り込みや老廃物の排出も上手くいかなくなる、みそ汁やスープはもちろん野菜は90%水分なので水を飲みにくいときは食事に工夫をする。

- * 発酵食品で腸内環境を整える～腸内フローラと呼ばれる腸内細菌を改善する働きが奇跡の発酵食品。梅干し・みそ・しょうゆ等整腸作用だけでなく免疫力や自律神経を整える、特に「糠みそ漬け」は疲労回復や夏バテに効果的。
- * 魚のエースは「マグロ」赤身は身体強化・免疫力向上効果等栄養たっぷり。但しメチル水銀が多く妊婦は食べ過ぎないこと。
マグロに限らず養殖は成長ホルモンを含む餌を使っている場合考える必要あり。
- * 肉のエースは「鶏」で万能型～もも肉は体重を増やしたい人・脂肪が気になる人は皮を外す、手羽先・軟骨にはコラーゲン、レバーには鉄分が豊富、抗酸化や抗糖質化にはビタミンCも一緒に。
- * 野菜の3強はトマト・アスパラ・ブロッコリー
- * 旬の食材はカラダも心も健康にする～栄養価は野菜・魚共に旬のもの程高いので季節を感じながら味わう、但しキュウリとトマトはハウス栽培の方が栄養価は高い。
- * 乾燥食品を上手に使う～切り干し大根・干しいたけ・乾燥ワカメ・ドライフルーツ（但し血糖値を上げやすい）
- * カラダに良い調味料の選び方～黒砂糖は糖質低めでコク・甘味あり、塩は天日塩で不足しやすいカルシウム・マグネシウム等ミネラルの多いものを、酢の中で一番は黒酢ですアミノ酸も多く含んでいる。味噌は大豆が原料のものはタンパク質や脂質が多くコメや麦が原料だと炭水化物が多くなる傾向、よい味噌を選ぶコツは呼吸ができる小さな口(穴)があるものを選ぶ。
- * 冷食を買うなら「枝豆・ブロッコリー・ブルーベリー」
- * 運動・栄養・睡眠のバランスでもっと健康に～早朝の運動では起きたらすぐに水分をとり少しエネルギーも補給が理想、牛乳・100%果汁、夜に運動する際には夕食がある程度消化した状態で油は控えめに、運動後のビールは控えめに・・・

(完)