

いつまでも美しく健康に！
カッコよく年を重ねたいあなたのための
分子栄養学

～三大栄養素の摂り方・腸内環境の整え方～



天神ホリスティックビューティークリニック

健康でいつまでもイキイキと働きたい、いつも元気で大切な人と気分良く過ごしたい。
誰もが願うことです。

そのために、あなたなりに気をつけていることがあると思います。
それでも、「なんだか最近疲れやすいんだよね」「顔に疲れが出てるなー」「無性にイライラする～!」「言葉が出てこない」「人と話すのが億劫になってきた」「老化を感じる・・・」なんてことはありませんか？

それは、もしかすると色々な間違っただ健康法を信じて実践しているからかもしれません。

例えば・・・

- ・ コレステロールは低い方が良い
- ・ 選ぶならカロリーオフ商品
- ・ 空腹時間が長い方が良い
- ・ とにかく和食は健康的
- ・ 妊婦には葉酸サプリが必要
- ・ 肉を食べると腸が腐る



いかがですか？一つか二つくらい信じていることがあるかもしれません。

実は私も、昔は肉や卵を敵視したり、朝断食をしたりしていました。でも分子栄養学を学んで、自分が強く信じて頑張って（我慢して）実践していたことも自分の不調につながっているとわかってしまいました。

「これまでの努力はなんだったんだ～～!!」・・・ですよね。

（それが合う人もいますが、私には合わなかったのです。）

栄養に関する情報は常に更新され、絶対的なものはありません。また、**人によって必要なもの、避けた方が良いものは違います。**

とはいえ、細胞レベルに必要な栄養素を取り入れていく「分子栄養学」に基づく知識を持っていることはきっと無駄にはなりません。生化学的な裏付けがある情報だからです。

恐らく、様々なプチ不調が改善され、お薬を飲む回数も減り、“**若々しく健康的でありたい**” “**いつまでも楽しく働きたい**”というあなたの願いを叶えることにつながると思います。

このe-Bookでは、基礎的な知識として、**3大栄養素**（糖質・脂質・タンパク質）の摂り方、そして**腸内環境の整え方**をお伝えします。ぜひお役立てください。

【内 容】

糖質

- ・砂糖の害・果糖ブドウ糖液糖、人工甘味料が入っていないかな？
- ・お料理お食事の注意点

脂質

- ・脂質も大切なのは選び方
- ・必須脂肪酸2種・脂質の摂り方6つの注意点

たんぱく質

- ・体の材料たんぱく質を意識した食事を
- ・1日のたんぱく質必要量

腸内環境

- ・腸内環境を整えるために必要な3つのこと
 - 善玉菌を入れる
 - 善玉菌を増やす
 - 悪玉菌が増えないようにする

糖質

現代日本人が特に摂りすぎているものと言えば、断然「糖質」です。

コンビニに行けば、糖質たっぷりの商品だらけです。

コンビニでチーズや温泉卵も売っているけど、どちらかというところ、コンビニスイーツやおにぎり、パン、カップラーメン、甘いコーヒーや紅茶などを買っていませんか？ ...それが日本人的には普通の行動なのかもしれません。

糖尿病やガンが増えるのも当然です。ガン細胞は正常細胞の6倍も糖質を吸収しますから、甘いものが大好きな方はガンのリスクが高くなってしまいます。それを知ると、糖質の過剰摂取はいけないな～と思いませんか？

一方で、糖質制限が流行っているので、「糖質＝悪者」と考える人が増えてしまいました。しかし糖質は三大栄養素の一つですからゼロにするのは危険です。

特に中性脂肪やコレステロール値の低い方、副腎疲労している方には普通にご飯も食べていただきたいと思います。



もちろん、砂糖の多いものを摂ったりパスタ&パン、うどん&おにぎりといった炭水化物祭りをすれば、間違いなく血糖値スパイクまっしぐらです。炭水化物だけで食事を済ますのはやめた方が良いでしょう。

ご飯はおかずの付け合わせのような感覚で軽く一杯いただきます。

炭水化物は「糖質と食物繊維」の組み合わせなので、砂糖ほど一気に血糖値が上がるわけではありません。ですから、やはりご飯や麺類を過剰に制限するよりも、砂糖の多いもの、お菓子やジュース、甘いコーヒー、紅茶を避けていただきたいのです。

白砂糖はサトウキビを精製することでミネラルがなくなっています。それに、その製造過程で化学物質を使うので（苛性ソーダや硫酸などの劇薬）その時点で、食品というよりは不健康な”添加物”と化しています。

上白糖、グラニュー糖だけでなく、三温糖も精製砂糖です。ご自宅で使うものは、せめて精製されていないものになさってはいかがでしょうか。

私が自宅で使っている甘味料は、（ほとんど使わないのですが）きび砂糖や、ミネラル豊富なコナッツ糖、生はちみつです。

●砂糖の害

白砂糖のような単純糖質が良くない理由は様々。特に問題なのは、最近よく耳にするようになった「**血糖値スパイク**」を起こしてしまうということです。

「血糖値スパイク」とは**血糖値の乱高下**のことです。

血糖値スパイクを起こすことの問題点を簡単に説明しておきます。

単純糖質が体内に入ってくると、急激に血糖値が上がります。そこで、**インスリン**というホルモンが糖を回収して各細胞に分配します。

余った糖は脂肪細胞に蓄えられます。だから糖を摂りすぎると太ってしまうわけです。

しかし、あまりにも血糖値が上がりすぎた後は下がりすぎるんです。（これが血糖値スパイク）



血糖値が下がりすぎて40以下などの低血糖になれば生命に関わります。それで今度は他の色々なホルモンがドワ〜っと頑張っって血糖値を上げにかかります。

この時に出てくるホルモンが**アドレナリン**や**ノルアドレナリン**です。これらのホルモンが過剰に出ることで、**イライラ**、**うつ症状**、**情緒不安定**・・・といった症状が出てしまいます。

そして**血糖値を下げすぎて低血糖を起こすと**、エネルギー源である糖が不足することから脳の働きが低下し眠たくなってしまいます。

他にも砂糖の弊害には以下のようなものがあります。

- ・細胞の糖化により老化が早まる
- ・カルシウム欠乏
- ・骨粗鬆症
- ・情緒不安定
- ・B1欠乏
- ・腸内環境の悪化

砂糖によって腸内環境の悪化が起こる理由については、後ほど説明します。

●果糖ブドウ糖液糖・人工甘味料が入っていないかな？

糖質制限が流行った為、ご飯を控える人が増えました。でも、先述した通り、炭水化物は「糖質と食物繊維」の組み合わせです。

血糖調節を考えるなら、炭水化物を過剰に制限するよりも、お菓子やジュース、甘いコーヒーを避けるのが先決です。

しかも加工品は、「果糖ブドウ糖液糖」や「人工甘味料」（アステルパーム・アセスルファムkなど）を多用しています。

「**果糖ブドウ糖液糖**」は（そのまんまですが）果糖＋ブドウ糖の液体を人工的に結合させた甘味料です。冷たくても甘みを感じやすいので、ジュースに多用されているだけでなく、醤油やドレッシング、みりん風調味料など、調味料にもよく使われています。



ブドウ糖はもちろん血糖値をバーンと上げます。一方、遺伝子組換えコーンシロップから作られる**果糖**は、肝臓で代謝される関係で血糖値はあげませんが、**中性脂肪を増やし細胞の「糖化」を促進します**。糖化は細胞の”コゲ”と言われ、シミ・シワの原因となり老化を促進してしまいます。

いつまでも若くありたいと思う方には、ブドウ糖果糖液糖を極力避けていただきたいところです。

体型の気になる方は、カロリーゼロと表示できる「人工甘味料」を毎日のように摂取しているかもしれません。しかし人工甘味料が糖尿病の要因になっているという論文も増えています。

加工品で、ブドウ糖果糖液糖や人工甘味料を使っていないものを探す方が難しいくらいですが、ぜひ成分表示をチェックする習慣をつけて注意を払ってみてくださいね。

●お料理、お食事の注意点

- ・ **煮物や甘酢**には意外と砂糖を沢山使います。
(九州地方は特に料理の甘みが強く、醤油も甘い)
最初は物足りないかもしれませんが、出汁をかかせ、本みりんや甘酒などの発酵食品を利用するか、使うとしても精製していないきび砂糖をごく少量使う・・・などの工夫をしてみてください。
ちなみに「みりん風調味料」は、ブドウ糖果糖液糖たっぷりですのでご注意ください。

写真の三河の本みりんのような「本物」のみりんを探してみてくださいね。



- ・ **ドレッシング**にも糖分が多いことがあります。
(ノンオイルドレッシングは特に糖が多いので要注意)
市販のドレッシングは糖分も添加物もたっぷりのものが多いため、あまりお勧めしません。
そこで、簡単に手作りするのはいかがでしょうか。
天然塩、コショウ、オリーブオイル、お酢を混ぜるだけ、あるいはふりかけるだけです。それで十分おいしくいただけます。バルサミコ酢や、塩麹なんかを加えても美味です。
- ・ **タレ系やケチャップ**は意外と糖質が多いです。これも味付けを塩や醤油に。
- ・ **デザート**は砂糖を沢山使ったアイスクリームやケーキ、お饅頭よりも果物を。



そして食べ方ですが、血糖値スパイクを起こさないためには**食べる順番**が重要です。

食物繊維 → 脂質・たんぱく質 → 糖質

例) サラダ → スープ、味噌汁 → メイン(肉、魚、卵) → ご飯

このような順序で召し上がるようになさってください。この順序を守るかどうかでかなり違いが出ます。血糖値の上がりにくい食べ方は、老けにくい食べ方とも言えます。ぜひ意識して続けてくださいね。

ちなみに、糖質をとり過ぎることはどうしてもあります。

摂り過ぎたら消費したいですね。どうすれば手っ取り早く消費できるでしょうか。糖の7割は**筋肉**で消費されます。だから**歩く**ことが大切なのです。

特に効果的なのは、食べて「すぐに」歩くこと。お箸を置いたら、靴をはく！
夕食後にでも、ご夫婦で、気分のいい程度で結構ですから歩いてみてください。
(運動も無理は禁物です。)



脂質

●脂質も大切なのは選び方

続いて 3 大栄養素の一つである「脂質」についてです。

油というと”カロリーが高くて太りそうで嫌だ”とか”血液がドロドロになりそう”というイメージがあるかもしれません。

しかし、カロリーとはエネルギーの単位で、人が生きていくにはカロリーが必要です。

糖質とたんぱく質は1gあたり4kcal ですが、脂質は1gあたり9kcal ものエネルギーを作ることができるため、脂質は効率のよいエネルギー源と言えます。

さらに、脂質は糖質のように血糖値を急激に上げる事がないのも魅力です。

脂質といっても種類があり、私達が必ずとらなければいけない「必須脂肪酸」が 2 種類あります。

● 必須脂肪酸 2種

必ず食品から摂取したい必須脂肪酸は、「 α リノレン酸(オメガ3)」と「リノール酸(オメガ6)」です。

リノール酸(オメガ6) ... ベニバナ油、ひまわり油、大豆油、コーン油、ごま油

α リノレン酸(オメガ3)... えごま油、亜麻仁油、魚油(DHA.EPA)

大切なのは脂肪酸の比率です。オメガ 6:オメガ 3 = 4:1 が望ましいのですが、多くの人が、10:1とか、ひどい人は50:1になっているようです。

α リノレン酸(オメガ3)は、細胞を柔らかくし、血液サラサラにし、炎症を抑えます。一方、リノール酸(オメガ6)過多だと、細胞は固く、血はドロドロ、炎症が起きやすくなります。その結果、発がん、アレルギー、糖尿病自己免疫疾患、更年期障害、高血圧、動脈硬化、心臓病…といった様々な病気を招くこととなります。

<リノール酸の多い要注意食品>

ドーナツ、てんぷら、からあげ、炒め物、洋菓子類、スナック菓子、
ドレッシング、マヨネーズ、インスタントラーメン、カレーやシチューのルー

毎日どれか食べているな〜…という方も少なくないはず…。

しかし、リノール酸より怖いのは**トランス脂肪酸**で、上記した食品は（使っている油によりますが）多くのケースでトランス脂肪も多いと考えて間違いないでしょう。トランス脂肪酸の分子構造はプラスチックと類似していると言われます。「狂った油」という異名も持つほど。

トランス脂肪は活性酸素や過酸化脂質を体内に発生させ、**細胞を傷つけ**ます。また、栄養を入れたり悪いものを出したりする**細胞膜の働きを邪魔**するので、がんを始めとするあらゆる病気の引きがねになります。**炎症**も起きやすくなり、アレルギーや皮膚病、がん、糖尿病、自己免疫疾患を招きます。

脂質は生きるのに絶対必要です。それだけに質の悪い油を使った食品の摂取は様々な害を及ぼします。意識的に体に良い油を摂るようにしたいですね。



<トランス脂肪酸を多く含む油>

マーガリン、ショートニング、高温で搾った植物油

●脂質の摂り方 - 6つの注意点

1. まずは**悪い油**(酸化したもの、トランス化したもの)を極力避けましょう。スーパーで手に入るペットボトル入りのお得な油は全てこれに該当します
2. 植物油は「**低温圧搾**」で製造したものを買いましょう。
3. 炒め物には酸化しにくい油を。
→ 「飽和脂肪酸」なら **ココナッツ油**、**バター**、**ギー**など。
「不飽和脂肪酸」なら低温圧搾の**菜種油**。

4.オメガ 3 系の油(エゴマ、フラックス、魚油)を摂るように心がけましょう。

注意としてオメガ 3 系の油は非常に酸化しやすい特徴があります。

エゴマ油やフラックスオイルはドレッシングにするなどして必ず「生」で。

1ヶ月以内に食べきりましょう。

5.オリーブオイルやごま油も酸化しやすいので、極力生で。ドレッシングのようにかけて食べるのが理想です。

タンパク質

●体の材料—タンパク質を意識した食事を

人間の細胞はすべてたんぱく質でできています。たんぱく質なしでは骨、筋肉、皮膚、臓器、血液どれ一つ作る事はできません。体は毎日、「作る」と「壊す」を繰り返しているため、たんぱく質は毎日摂取する必要があります。

もし必要量を摂らなければ、自分の体を壊して使うことになり、壊す方が多くなるとそれが病気として表れます。

○一日のたんぱく質必要量

最低で体重の 1000 分の1 (体重 50kg の場合:一日最低 50g)

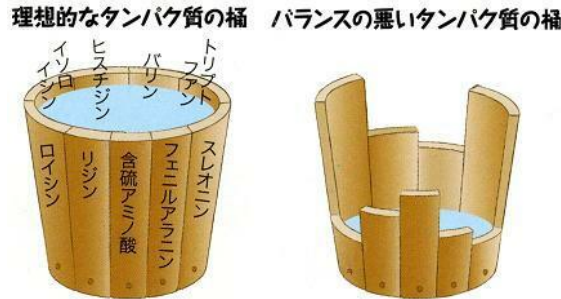
「一日お肉50gなら楽勝じゃない?」と思ったあなた、ちょっと待って下さい。

お肉の量=タンパク質量ではありません。肉の種類にもよりますが、例えば牛フィレ肉100gを食べるとします。まず、牛フィレ100g中のタンパク質は20gくらいです。お肉を食べた量とタンパク質量はイコールではないのです。しかも普通は生ではなく焼いて食べますよね。そうすると**メイラード反応**によってタンパク質の吸収量は半分になります。つまり、牛フィレ肉を100g食べても10gしかタンパク質は摂れないのです。

プロテインスコアといって、たんぱく質は必須アミノ酸 9 種類全てが揃わないと吸収されません。

高タンパクの大豆もプロテインスコアは 56 しかありません。メチオニン等、量の少ないアミノ酸があるためです。それで豆類だけをタンパク源とするのは無理があります。でもメチオニンの

多い動物性たんぱく質と一緒に摂るとスコア 100 になります。冷奴+鰹節、納豆+卵といった感じで、豆類と動物性タンパク質と一緒に食べることは理にかなっているんですね。



プロテインスコアが高いものはどんな食品かというと、以下のようなものです。やはり動物性タンパク質が並びます。

高プロテインスコア食品

卵、牛肉、豚肉、鶏肉、青魚、シジミ、ハム、チーズ・・・など

このような高たんぱく質は消化が悪いと感じる方もいらっしゃると思います。そのような消化力の弱い方は、解決策として**消化を補助**する食品を組み合わせていただくのが良いでしょう。大根おろしや、塩麴、キウイ、パイナップル、パパイヤなどです。レモン水や梅干しのような酸っぱいものは胃酸のカバーに使えます。

ただ、高タンパクなものが消化できない胃腸の状態の方が無理して召し上がることはお勧めできません。むしろ腸内環境を悪化させて不調の悪循環を招きます。胃腸の弱い方は一度当院でペプシノゲン検査をなさって、自分の状態を知るようになさってください。

また、必要な方には消化酵素サプリメントをご案内しています。



<マメ知識2>

脂肪の取り過ぎには注意して下さい。

お肉は赤身がベストです。お肉を食べる時には、余分なコレステロールを排泄できるように食物繊維（野菜・海藻）をたっぷり摂ることが必要です

腸内環境

”体は食べたものでできている”というよりも、”食べて、吸収できたものでできている”という方が正しいかもしれません。

ですから分子栄養学に基づく栄養療法を成功させるためにはまず初めに腸内環境を整えることが肝心です。

せっかくバランスを考えた食事やサプリメントを摂っても吸収できなければ無駄になってしまいます。



●腸内環境を整えるために必要な3つのこと

- 1、善玉菌を入れる
- 2、善玉菌を増やす
- 3、悪玉菌が増えないようにする

1、善玉菌を”入れる”

腸には100兆個もの様々な菌が生息しています。500種類とも言われる善玉菌・悪玉菌・日和見菌が陣取り合戦をしています。これを腸内細菌叢（腸内フローラ）と言います。

自分の腸の中に生息している菌の種類は、「**総合便検査**」によって知ることが可能です。私はこの検査でアシドフィルス菌が少ないことがわかったので、乳酸菌を購入する際はアシドフィルス菌が多めのサプリメントを購入するようにしています。

人の持つ菌の種類やバランスは一人一人異なるため、どの乳酸菌が合うかは試してみなければわからないのが本当のところ。 「総合便検査」をなさるとピンポイントの対策が可能になります。（総合便検査をご希望の方はお問い合わせください。）

お食事から菌の多いものを摂るとすれば、**発酵食品**を意識したいところです。**味噌、醤油、塩麹、甘酒、漬物、キムチ、納豆**・・・日本には日常的に食べるものの中に発酵食品が沢山あります。ぜひ毎食何かしらの発酵食品を加えるようにしてみてくださいね。

ただ、ひどく悪玉優勢の場合は発酵食品で余計状態悪化することがありますのでお気をつけください。どんな食品もその人の状態によって作用が違うことがあるのです。

2、善玉菌を”増やす”

もともとある菌を”増やす”にはどうすれば良いでしょうか。菌は生き物ですから、餌を与えると増えます。善玉菌の餌は何かと言うと、**食物繊維とオリゴ糖**です。

食物繊維とオリゴ糖が多いのは何でしょうか？

答えは・・・お野菜や海藻です。お野菜を食べなくてはいけないのは、自分の栄養のためだけではなく、お腹の菌の餌にするためでもあるんですね。

海藻・こんにゃく・葉野菜・豆類、また、りんごやキウイのような糖質少なめの果物を食べて菌を増やしましょう。

腸内細菌は、食物繊維とオリゴ糖を餌にして「**短鎖脂肪酸**」を作り出しています。（乳酸、酪酸、プロビオン酸など）短鎖脂肪酸は腸のエネルギー源となって蠕動運動を促します。サツマイモを食べて便秘解消することがあるのは食物繊維を沢山摂れるからなのです。

短鎖脂肪酸は、腸内環境を弱酸性にするので、悪玉菌の出す酵素を抑えて腸の腐敗を防いでくれます。また弱酸性の環境になることでカルシウムやマグネシウムのようなミネラルの吸収を助けてくれます。

短鎖脂肪酸は実に素晴らしく、他にも様々な働きが知られるようになりました。免疫系を調整したり、腸の炎症を抑えたり、脂肪の蓄積を抑制して太りにくい体にしてくれたりと、とてもありがたい存在なのです。

糖尿病やガン、自己免疫疾患、肥満、といった現代病を予防するためにも繊維質の多い野菜・海藻をたっぷり摂って短鎖脂肪酸を増やしたいですね！

*短鎖脂肪酸は優秀な整腸剤として医薬品にもなっています。当院でも扱っていますのでご希望の方はお申し出ください。

3、悪玉菌が増えないようにする

菌を入れて、増やすことをしても、同時に悪玉菌の喜ぶことをしてはいけません。悪玉菌が増えやすいのは以下のような状況です

- ・咀嚼不足（よく噛んでいない）・胃酸や胆汁の減少
- ・細菌、ウイルス、寄生虫　・アルコール
- ・甘いものの食べ過ぎ・動物性タンパク過多
- ・活性酸素の影響　・ストレス過多
- ・薬物・抗生物質の使いすぎ　・コンビニ食、外食が多い



先に書いたように、腸内細菌叢（腸内フローラ）はお花畑の陣取り合戦をしています。ですから善玉菌が多ければ悪玉菌は追い出されることになります。引き続き**善玉菌優勢**作戦を続行しつつ**悪玉菌の増えることは極力控える**！これで腸内環境を健全に保ちましょう。

まとめ

いつまでもイキイキと健康であるためには、体の仕組みや栄養に関する基礎的な知識は欠かせません。そして、分子栄養学的な見地で行う様々な**検査**を通して自分の今の状態を把握し、自分にあった栄養対策をなさるのが何より健康へのだと考えています。

色々な目新しい健康情報に振り回されず、正しい知識を持って健康を維持していただきたいと願っています。

そして仕事や趣味を充実させ、自分自身とあなたの周りの人を幸せにしていただければ嬉しく思います。

