

管理栄養士歴14年が明かす不都合な真実 栄養士の言いなりになる老化する

xqzer1

はじめに

14年やって感じていること、真実と、建前は違う栄養学についてかく

目次

- 1、はじめに
- 2、目次
- 3、栄養を摂らないという考え方
- 4、本当の空腹とは？
- 5、空腹時に体で起こっている凄い事
- 6、若返りホルモンが出る時
- 7、老化の原因
- 8、消化にかかる時間
- 9、胃を労わる時間
- 10、食べ合わせについて
- 11、良い食べ合わせ
- 12、正しい食事は決断が鈍る
- 13、栄養効果が高くなる食べ合わせ（相乗効果）
- 14、
- 15、

栄養を摂らないという考え方

栄養栄養ゆーてますけど、

まずは摂らないところからはじめる。ってはなしをする。

本当の空腹とは？

【本当の空腹】

おなかすいた～ってどこで感じますか？

頭？

それとも身体？

本当の空腹が分かると偽物にはもう騙されません（笑）

時間が来たから食事をしてる人や、3食しっかり食べている人は、もしかしたら本当の空腹を感じてないかもしれないですよ～！（°□°■）

先週は懇親会や、イベント、忘年会、お付き合いなどなど盛り沢山の外出だったんで、本当の空腹を感じる事が少なかったですσ^_^;

なので、今日は空腹を感じる日！

と決めたので、只今絶賛空腹を感じております(■・ω・■)

この空腹を感じている時に、身体ではすごい事が起きてますから～♪(´▽`)

そのすごい事は、また明日...にでも♪

空腹時に体で起こっている凄い事

【空腹時に体で起こっている凄い事】

本当の空腹の時
お腹がグーグーなっている時
まさにその時!!

身体の中では
『成長ホルモン』が分泌されてます
通称
『若返りホルモン』とも言われています

その名の通り
老化を防いだり
代謝を促進したり
身体を修復したり
骨や筋肉をつくります

空腹でお腹がグーグー鳴るたびに...
身体を修復!
代謝アップ!!
老化防止、若返る~
という訳です♪(´▽`)

空腹ってひもじいとか
惨めとか
ネガティブなイメージがありますが...
(私だけですかね?)

グーグーと鳴るお腹を感じる度に、
『若返ってる~♪(´▽`)]
とか、
『代謝アップ~ e(■ ~ ~ ~ ■)o』
と思ったら全然辛くないですよ♪
ネガティブなイメージも
これで一新しちゃいますね (笑)

でも、
『成長ホルモン』って
いつも分泌される訳じゃないんです...
しかも!
歳を重ねる度に
分泌量も減ってしまうんです(T_T)

特定の状況、
状態でないと出ないんです...

明日は、
その特定の状況、
状態について書いてみようと思います
それなら

空腹ってもっと凄~って
思ってもらえると思います(◻•ω•◻) ｷﾘ

若返りホルモンが出る時

【若返りホルモンが出る時】

若返りホルモン

できることなら沢山、出て欲しいですよね!!

沢山出るほど

若返って、老化防止も...

と言われれば、女性だけでなく、
男性も気になりますよね~♪(´▽`)

出す為には条件があるんです!!

◎空腹の時

(お腹グーグーの空腹の時のみ)

◎寝ている時

(眠りに就いてからの3時間、いわゆる巷で言うゴールデンタイム)

◎筋トレ後

(大きい筋肉を苛酷に追い込んだトレーニングをした時)

ざっくりと挙げましたが

寝ている時にお腹がいっぱいな時は
出にくいです(むしろ出ません)

なので、寝る前最低3時間前には
食事を済ませちゃいましょう♪

筋トレも軽~いトレーニングでは
出にくいので下半身を苛酷に
追い込んでくださいね(笑)

特定の状態、状況...

この観点から見ると

空腹って

1番わかりやすく
簡単じゃないですか?!

睡眠だと

毎日寝る前3時間に食事を済ませて
毎日22時から寝られない時もあるし...

筋トレだと

更にハードルが高いなあって
思う事も...σ(^_^)

なので

空腹って凄いんです!!

ε(■ - - ■)φ

若返る事と同時に気になるのは...

『老化』...Σ(°Д°Ⅲ)

明日は『老化』について
投稿しようと思います

まさか...
これが老化に繋がってたなんて!!
と、衝撃間違いなし...(¯▽¯)

【老化の原因】

老化...できれば避けたいですねσ(^_^;)

皆んな平等に訪れる現象です

原因は

◎活性酸素により体が錆びる＝老化

◎体内酵素の減少＝老化

です

～活性酸素について～

活性酸素って良く聞きますが

呼吸するだけでも活性酸素は作られますΣ(°Д°)

増え過ぎるのが、問題なのです

活性酸素は

喫煙

大量の飲酒

ストレス

大気汚染

運動不足

睡眠不足

添加物の摂取

農薬の摂取

紫外線...などなど

により、増えます

これらを避けたり

減らしたりすれば

活性酸素を減らすことができます

バランスの良い食事をする事も

効果的です

～体内酵素の減少について～

体内酵素は

生涯で作られる量が決まっている説と

増やす事ができるという説がありますが

現時点でわかっているのは

無駄遣いすれば減り

老化に繋がるという事です

体内酵素ってなんぞや？

って思ってますね（笑）

体内酵素の働きは主に

消化と代謝

に分けられます

消化は食べ物を分解して

身体に吸収できる状態にする事です

代謝は消化以外の身体の活動

例えば、肌の再生や

老廃物の排泄など...

無駄遣いしない為には

老化を防ぐには

注目すべき事は

『無駄に消化させない』

事です

食べ過ぎない

飲み過ぎない

食事と食事の間隔を空ける

よく噛んで食べる

何気なく昔から言われ続けている事ですが

ちゃんと理由があったんですね～♪(´▽`)

食べ過ぎ

飲み過ぎ

空腹を感じない食事間隔

あまり噛まないですぐ飲み込む

心当たりありませんか?!

それ、老化に繋がってますよーΣ(°Д°)

お気をつけくださーい!!

明日は、食べ物の消化に掛かる

『時間』について...

時間が分かると

ますます空腹って大切だなあ～と

感じる筈（笑）

消化にかかる時間

【消化にかかる時間】

いただきまーす♪(´▽`)

と、食事を始めて口でもぐもぐ→数秒

ゴクンと飲み込んで食道通過→5～6秒

胃で分解、一部吸収→3～6時間

小腸で消化、吸収→5～8時間

大腸で吸収→10～20時間

と、長い時間を費やします

消化されやすいもの

されにくいものがあるので

時間には幅があります

食べ物別で消化にかかる時間を見ると...

フルーツ 20～30分

野菜 1～2時間

炭水化物 2～3時間

タンパク質 4時間前後

脂肪 4時間以上

ただし、食事は単品では

あまり摂らないので

混合することにより

更に時間はかかります

消化にはこんなに長い時間が

かかるのです！(◎_◎;))

そして、私達が食べる度に

内臓は休みなしに

無言で働きつづけてくれているのです(T_T)

健気やなあ...

また

消化には沢山のエネルギーを使います

そのエネルギーはフルマラソンで使う

エネルギーに匹敵するほどですΣ(°Д°)

消化酵素を無駄に使わない

消化しやすくする為に、

内臓に負担をかけない為にも
よく噛んで食べてくださいね

そして
空腹の時間を作って
内臓をゆっくり休めてあげてくださいね♪(´▽`)

お腹グーグーの空腹の時に
『胃を労わる時間』を
作ってあげてください

【胃を労わる時間】

具体的に胃を労わると言われても
なかなかピン!!と来ないと思いますσ(^_^;)

どうしたら労わることが出来るのか?
胃を労わる具体的な事ってなぁに?!
と、言うわけで

今日はそこについてお伝えします(■・ω・■)

☆胃のお仕事☆

強力な胃酸で消化を行う (約3時間)
胃のお掃除と胃の内壁の修復

胃で行われる消化は時間に差はありますが
“ほぼ”3時間で次の十二指腸へ送られ
“ほぼ”胃は空っぽになります

なぜ“ほぼ”かと言うと...
食べかすや胃酸が胃にまだ残っているからです

胃で消化が終わったら
次は胃のお掃除と胃の修復です

皆さん、お腹が『ゲー』と鳴ったら
“お腹が空いた”サインだと
思っているかと思いますが...

実は『ゲー』の正体は
「これから胃のお掃除と
修復を始めませ~(*`・ω・*)>」
の合図の音なんです(■・ω・■)

知らなかった~Σ(°Д°)
でしょう!!

胃は『ゲー』と鳴り
縮みながら、少し残った食べかすと
胃酸を十二指腸に送って
お掃除と胃の内壁の修復をしています

この修復に『2時間』かかります^_^
修復している間には
食べ物を入れないでくださいね~

『ゲー』と鳴って小腹が空いたからと
何かひとくちでも食べれば
胃は修復を中断して

また胃酸を出して消化を始めます
胃としては、大混乱です（笑）
仕事がひと段落して
「さあ、片付けて休もうぜ～」
となっているのに
また働け～ってなるからです（笑）

修復と収縮ができず
胃はだんだん拡張し（胃拡張）
そしてだんだん弱ります
いずれ胃の病気になります
胃炎...
胃潰瘍...
胃ガン...

ひい～（'xωx`）

『ゲー』の音がしない人は
胃のお掃除と修復が出来てない人です

健康的になる為に
色んな食事方法がありますが
胃のお仕事と胃のサイクルは
基本的な事で
とても大切な事です

これを基本に考えると
更に健康的になれるのではないかと
思います^_^

最近、私がFacebookで体や
食べ物の事を投稿しているので
『食べ合わせについて知りたい』
とご依頼がありました^_^
（何か知りたい事ありますか？
って私から聞いたんですけどね...（笑））

明日は『食べ合わせについて』
投稿しますね(■•ω•■)

食べ合わせについて

【食べ合わせについて】

こんばんは♪(´▽`)

では、今日は食べ合わせについて...

悪い食べ合わせは
合食禁、食合禁とも言われ
食に関する言い伝え
一緒に食べる食べ物の取り合わせが悪い事

理由としては...

消化が悪い
栄養が無駄になる（相殺される）
と言われてます
別の理由として
贅沢を禁ずる為の言い伝えも中にはあります（笑）

『鰻×梅干』

鰻の脂と梅干の酸で刺激しあい
消化不良を起こすと言う説
本当は、酸味が脂の消化を助ける為
相性がいい◎
ただし、胃腸の調子が良くない時はNG

『天プラ×すいか（かき氷）』

夏場は胃腸が弱りやすい季節
冷たいものと脂っこいものを
同時に食べると消化不良を起こします

『蟹と柿』

どちらも体を冷やす食べもので
同時に食べると体温を下げる為
良くないと言われてます
蟹は腐りやすく中毒の原因になりやすく
柿は消化されにくい為
相性は良くないです

『茄子の漬物×蕎麦』

茄子は身体を冷やし
蕎麦は胃を冷やします
下痢や冷えを引き起こす為
あまり良くないです

『ラーメン×ご飯』

良くあるパターンですが...σ(^_^;)（笑）
炭水化物の摂取が増え
疲労や肥満を招きます

『すいか×ドール』

すいかとビールの利尿作用により
急性アルコール中毒を引き起こしますΣ(°Д°)

『ビール×フライドポテト』
(アルコール類×揚げ物)

アルコールが肝臓で分解される時に
脂肪吸収が促進される為
肥満になりやすいです

大好きな組み合わせなんですけどね...(-_-)

ひとつひとつにそれぞれ理由があるんですね^^

明日は、『良い食べ合わせ』について
投稿しようと思います

【良い食べ合わせ】

食べ合わせが良いと言われる理由

- ◎消化、吸収が良い
- ◎栄養効果が高くなる（相乗効果）
- ◎有害物質の抑制
（ガンのリスク低下、殺菌作用など）

取り上げると沢山あるのでσ(^_^);

今回は...

- ◎消化、吸収が良い

食べ合わせについて(´▽`)/

『豚肉×にんにく（玉ねぎ）』

にんにくや玉ねぎと食べると

豚肉に含まれるビタミンB1の吸収が
良くなります

ビタミンB1が不足すると
疲れやすくなりますΣ(°Д°)

『魚×レモン（すだち）』

魚に含まれるカルシウムが
レモンやすだちに含まれるクエン酸によって
吸収されやすくなります

カルシウムが不足すると、イライラしたり

骨粗しょう症の原因となるので

気をつけて摂りたい栄養の一つですね～(■・ω・■)

『ほうれん草、南瓜×油脂』

（緑黄色野菜×油脂）

ほうれん草や南瓜に含まれるビタミンは
油に溶けるので、一緒に摂ると

吸収が良くなります

サラダなどで食べるよりも

炒めものなどで食べる方がオススメです(´▽`)/

『あさり×レモン』

あさりに含まれる鉄分が

レモンのクエン酸によって

吸収されやすくなります

鉄分の吸収率は

肉や魚など動物性のもので、10～20%

野菜、海藻など植物性のもので、1～6%

と、とても低いので
良い食べ合わせで効果的に
摂る事をオススメします♪(´▽`)

こうして見てみると...
料理として当たり前組み合わせとして
登場している事が多いと思いませんか？
面白いですよ～♪

明日は
◎栄養効果が高くなる（相乗効果）
食べ合わせについて
投稿しようと思います

正しい食事は決断が鈍る

【決断が鈍る時】

ってたいそうな題名ですが...σ(^_^);

日々とは、小さな決断の積み重ね

自分で決めた事

決断を悔やまないようにしているけれど

どうやら私は

“予定外の事が起きたり”

“予定通りにいかない”

と、悔やんだり、諦めたり

はたまた、怒りとして現れたりする様です(・.....´ω`.....)

Facebookで自分から発信してみようと決めて始めた投稿が

想定外のトラブルや、予定外のことで

出来ない自分が嫌だったり

そうなってしまった事柄に怒りを感じていました

「なんで、面接日に候補者が来ないのよ~!? (。~`~。)」

「仕事途中なのに、帰りますって、聞いてないよ!! (´xωx`)」

そういう時に

【決断が鈍る】んです

もういいや~とか

やめちゃえ...とか

もー!! 怒り...(* `ω´)とか

自分の考え方とか行動のパターンが

わかる様になってきたので

そこは横に置いて!

また続けていきますe(■・`・`■)e

パターンさえわかれば

後は行動するのみ~ (笑)

ぼちぼちゆったりと投稿していきます~♪(´▽`)

栄養効果が高くなる食べ合わせ（相乗効果）

【栄養効果が高くなる食べ合わせ（相乗効果）】

栄養効果が高くなる組み合わせにも
色々ありまして...

今回は『ガンを抑制する食べ合わせ』についてお伝えします

『トマト+アボカド』

トマトに含まれるリコピンは

脂質と一緒に摂らないと

吸収されにくいと最近発表されました

アボカドの他に、オリーブオイルや

ナッツと一緒に摂るのもオススメです♪(´▽`)

『ローズマリー+グリル肉』

お肉の焦げには発ガン物質が多く含まれています

ローズマリーの天然の酸化防止剤が

抑制してくれます♪(´▽`)

『ブロッコリー+トマト』

単独で食べるよりも

組み合わせで摂ることにより

効果が高くなるということです♪(´▽`)

『リンゴ+ヨーグルト』

リンゴのポリフェノールとリンゴ酸が

ガンを抑制します

単品で摂るよりもオススメです♪(´▽`)

何でもそうですが、“バランス”が大切ですよね

健康に良いからとそればかりはやっぱりNG(´xωx`)

”バランス”を大切に(■ - ~-■)o ^^