

和の食アカデミーオンライン料理講座
テキスト 0 6

6. 食事の食べ方。食と身体の仕組み

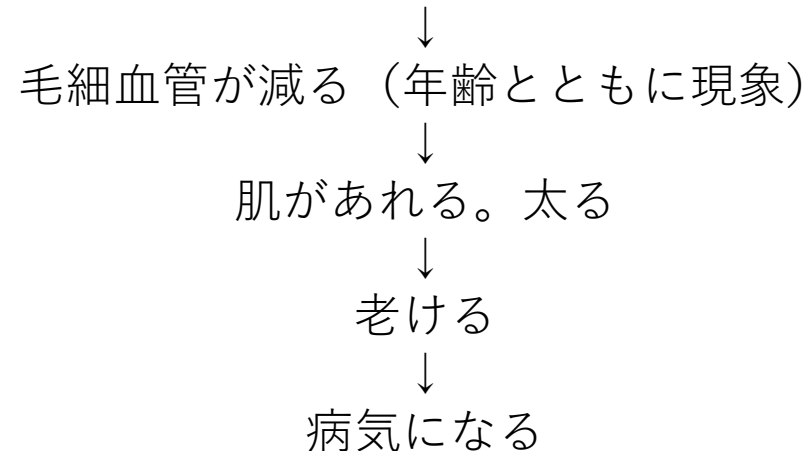
キーワードは、血糖値、A G E、糖化

血糖値が高い（高血糖の状態が続く）⇒たんぱく質と結びつく⇒A G Eが発生。

A G E（エージス、エイジス）とは？
「**A**dvanced**G**lycation**E**nd Products（終末糖化産物）」の略。
糖とタンパク質が熱によって結びついてできる物質で、
病気や老化のもとになるといわれています。

「タンパク質と糖が加熱されてできた物質」 = たんぱく質の劣化物
糖化。身体がこげる。という状態。

A G E は、血管にダメージを与える、血流を悪くする。（動脈硬化、高血圧）



さらに、健康な身体をつくるには？

1. 血管をきれいにする

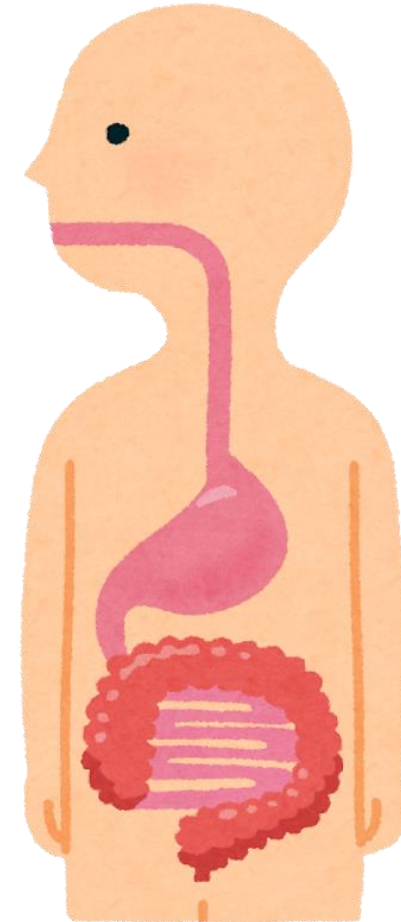
⇒ 栄養を運ぶ

2. 腸をきれいにする

⇒ 栄養を吸い取る

3. 抗酸化

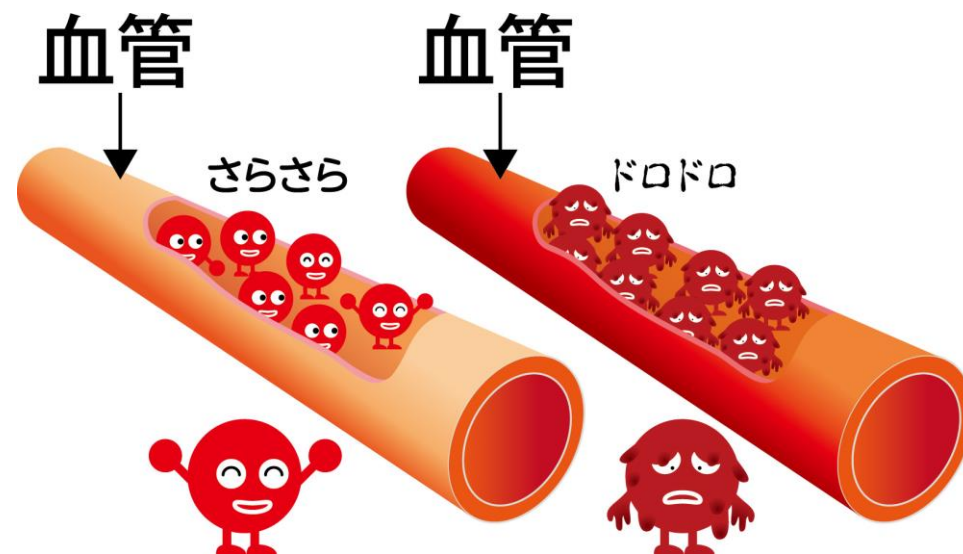
⇒ 活性酸素の働きをなくす



血管をきれいにするためには

血管をきれいにする = 血糖値を上げない、血流をよくする

1. よくかむこと
2. 食べる順番
3. 調理法
4. 朝、昼、夕食のバランス
5. 栄養バランスのとれた食事
6. 食べる時間



1. そしゃくの効果

そしゃく＝“かむこと”の健康効果



1. 血糖値の上昇をゆるやかにする

食べ物を吸収するスピードがゆっくりになる。

2. 脳の老化の予防

筋肉、神経、血流、脳が活性化される。⇒ボケ防止、

3. 顔のたるみの予防

くち、あご周りの筋肉を保つ

4. 虫歯や歯周病の予防

殺菌、消化吸収の効果がある唾液が多く分泌される。
歯並びの改善。

5. 肥満の予防

満腹中枢が働き、セロトニンが分泌される

6. 消化吸収を助ける

消化酵素によって、胃腸への負担を減らす

7. 味覚の発達

味わう時間が増えることにより、味が理解できる

2. 食べる順番（野菜ファースト）

食べる順番によって吸収率が違う

野菜⇒肉、魚、（たんぱく質）⇒糖質（炭水化物）

- ・食物繊維には、糖や脂肪を吸着する作用がある⇒便と一緒に排出される
- ・食事時間を20分かける⇒満腹中枢が働くのに20分かかる

3. 調理法（AGEの増加）

「炒める」「揚げる」より「蒸す」「ゆでる」「煮る」

- ・あらかじめ蒸しておくのがオススメ
- ・炒め物、揚げ物には、柑橘類や酢などの酸味を加える
⇒AGEの増加を抑える

「生」で食べれば、AGEも抑えられて、
ビタミンや酵素もそのまま摂取できる。



4. 朝食、昼食、夕食のバランス

1. 朝食を抜くと、太りやすくなる。

- ・血糖値が急上昇、急降下する（血糖値スパイク）と、余分な糖が体内に残りやすくなる
- ・胃腸が動かないと便秘になり、腸の老化を早めます。また基礎代謝も低くなります。

2. 朝食は、決まった時間、同じ時間にとる。

- ・朝日を浴びると共に、体内時計にスイッチが入り、セロトニンが分泌されます。
決まった時間に朝食をとると、胃や腸などの器官が働き始めます。
朝日と朝食が組み合わせると、最適な体内リズムが生まれます。

3. 昼食の炭水化物には、注意！

- ・糖質主体の丼モノや一皿盛りのものは、血糖値を上げるため、注意が必要

4. 夕食（寝る 4 時間前、主食は控えるのが理想）

その日活動して疲労した筋肉や脳を、「回復させるための栄養素」
そして、就寝中には成長ホルモンが分泌されますので、
「身体を成長させるための栄養素」を摂ることが、夕食の目的です。



5. 栄養バランスを見直そう（食べて欲しい食材）

野菜、お魚、お肉などバランス良く食べるのが、
1 番のオススメではあるが、
意識しておきたいモノは、

1. 発酵食品
2. 食物繊維を多く含んだもの
3. 大豆
4. お魚、海藻



- ・ 玄米、麦ごはん、五穀米など
- ・ お味噌汁
(味噌、天然ダシ、その他)

- ・ 納豆、
- ・ ヨーグルト
- ・ コーヒー
- ・ 緑茶
- ・ きのこと
- ・ 海藻（わかめ、昆布、ひじき）
- ・ オリーブオイル
- ・ はちみつ
- ・ ごま
- ・ 酢



6. 食べる時間を見直そう

B-MAL 1 遺伝子 (ビーマルワン)

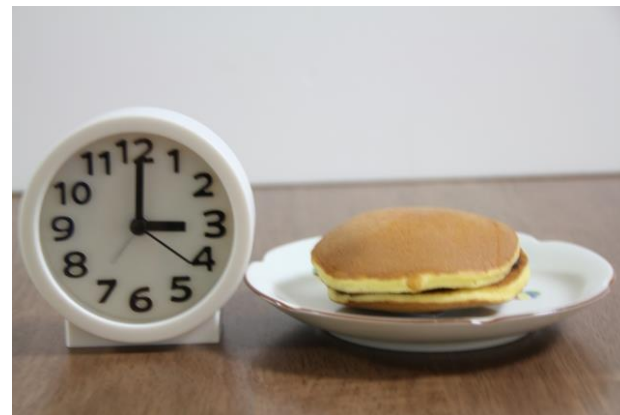
体内時計を調整しており、**働きの多いと脂肪をためこみます。**

その働きの多いのが、夜 1 1 時～深夜 1 時。
寝る前に食事をすると、この時間に消化するので、太りやすい。

⇒

夕食を 2 回に分けて食べる。
夕方に腹持ちのよいもの。
深夜に消化のよいもの。

働きが弱くなるのが、朝 1 0 時～夕方 4 時。
脂肪になりにくいので、3 時のおやつは適している。



疲れない身体にするためには？

抗酸化（活性酸素を減らす）+ 免疫力を高める
= 疲労回復

1. 基礎代謝を上げる

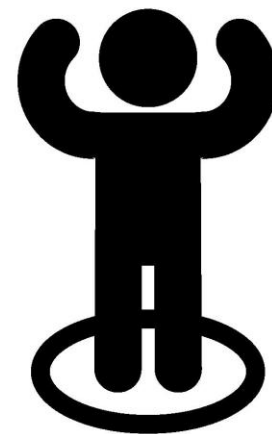
基礎代謝が上がり、体温が上昇すると**免疫力がアップ**（1度上がると免疫力は3割アップ）

2. 腸内環境

腸内の腸管には、免疫細胞が7割あります。
善玉菌を増やすと、**有害物質を無毒化する**。

3. 自律神経

食事、睡眠、運動をバランス良くすることで、自律神経が整う



疲れしない身体を作る

1. たんぱく質で筋肉を作る。

たんぱく質は、体の中で消費されるときに熱を出します。身体を温めることで、代謝が高まり、疲れにくい身体になる。

たんぱく質は、食事からしか取れないので、動物性、植物性たんぱく質をバランスよくとることが大切。

2. 食物繊維で腸内環境を整える。

腸内環境の改善には、食物繊維と乳酸菌を合わせるのが効果的。

善玉菌を増やすと、消化や栄養の吸収を促し、代謝を活性化します。

小腸の働きを良くすると、幸せホルモンのセロトニンが生成され、ストレス軽減になります。

3. 生活習慣の改善

良質な睡眠（自律神経のバランスと整える）

適度な運動（筋肉を動かすことで、代謝が良くなり、ストレス解消にもなる）



症状別！効果的な栄養素

1. だるい、重い。

ビタミンB1が不足。糖質を多くとると、
ビタミンB1が不足になり、
アリシン（ねぎやにんにくに含まれる要素）
を摂ると、吸収率を高め、疲労回復効果がアップ。

豚肉、かぼちゃ、ブロッコリー、大豆。

2. 肉体疲労。

筋肉が増えると代謝が上がり、疲れにくい身体に。
筋肉を作るたんぱく質が必須です。

鶏むね肉、マグロ

3. お腹の調子が整わない

腸は自律神経とも関係しているので、
整っていないと疲労をまねきます。

食物繊維と乳酸菌を合わせると、疲労回復効果がアップ！

もち麦、ごぼう、きのこ類、海藻類＋（納豆、ヨーグルト）

4. 冷える

鉄分は、血液の中で栄養を運ぶ役割なので、
不足すると血流を滞らせます。さらに筋肉も固くなるので、
ストレスやコリの原因になり、疲れやすくなる。

ひじき、ほうれん草、牛肉

疲労回復食材①

1. 豚肉（たんぱく質、ビタミンB1）

たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、
必須アミノ酸が豊富。

2. 鶏むね肉（たんぱく質、ビタミンB1）

筋肉が低脂肪でたんぱく質、ビタミンB1が多く、
抗酸化作用があるイミダヘプチドが豊富。

3. 大豆（たんぱく質、ビタミンB1、食物繊維）

植物性たんぱく質や必須アミノ酸が豊富。
そして、**加工された発酵食品も多い。**

4. 牛の赤身肉（たんぱく質、鉄分）

鉄分が豊富で、**ビタミンCと合わせることで
吸収率がアップします。**

5. マグロ、かつお（たんぱく質、鉄分）

抗酸化作用があるイミダヘプチドが豊富で、
DHAやEPAも豊富。



疲労回復食材②

1. 身体を温める（代謝アップ）

しょうが、かぼちゃ、

2. 発汗作用（老廃物の排出）

カレー粉、パプリカ、唐辛子

3. アリシン（抗酸化作用）

にら、ねぎ、にんにく

4. 消化促進

大根、パイナップル

5. むくみ

きゅうり、大豆

6. ビタミンC（抗酸化作用）

ブロッコリー、小松菜、パクチー、柑橘類

7. ビタミンD（免疫力強化）

しいたけ、きくらげ、さば

8. ビタミンE（抗酸化作用）

ゴーヤ、アボカド、ごま、ナッツ類

9. Bカロテン（抗酸化作用）

トマト、赤パプリカ、クレソン

10. 発酵食品（腸内環境の改善）

チーズ、ヨーグルト、キムチ、味噌

脂溶性なので、
油と合わせると吸収率アップ

柑橘類には、疲れをすっきりとさせるアロマ効果があります

さらに、厳選素材（疲労回復）

1. 豚肉
2. マグロ
3. 納豆
4. さば
5. ほうれん草、クレソン
6. もち麦
7. きのこと
8. ヨーグルト

食べるのをさけたいもの

トランス脂肪酸を多く含むもの

トランス脂肪酸とは？

トランス脂肪酸は脂肪酸の一種で、油脂を精製・加工する際にできるものです。また、それを摂りすぎると動脈硬化(冠動脈疾患)の原因になることが知られています。アメリカでは、全面禁止です。

サラダ油、マーガリン、コーヒーフレッシュ、
ショートケーキ、
ドーナツ、食パン、クッキー、フライドポテト、
ポテトチップス、



ジュース、缶コーヒー、清涼飲料水

角砂糖(1個4gとして計算)で換算すると、
「コーラ500ml」 14.5個、
「サイダー500ml」 13.0個、
「スポーツドリンク500ml」 6.5個、
「りんごジュース(濃縮還元)200ml」 5.6個
「野菜ジュース200ml」 4.3個、
「缶コーヒー(ミルク・加糖)190ml」 4.0個

ちなみに白ごはん1杯(150g)の糖質は、
角砂糖14個分。

食べて欲しい食材①

玄米

ビタミン、食物繊維、酵素、抗酸化物質をもつ「栄養素の宝庫」

海藻（わかめ、ひじき、のり）

血管だけでなく、肌、骨、軟骨、髪、つめを健康に保つ。ミネラル

にんにく

抗がん作用が最も高い。免疫力強化、疲労回復

しょうが

代謝が活発になり、脂肪を燃やし、血糖値の上昇を抑える。

とうがらし

脂肪の燃焼を高めて、肥満予防。

シナモン

血糖値の上昇を抑える

ごま

滋養強壮、腎臓の機能回復、血流作用

きなこ

肝臓の修復をサポート

アーモンド

食物繊維、ビタミンEが豊富のスーパーフード。抗酸化作用

ごぼう

水溶性、不溶性の食物繊維、抗酸化力が強い

こんにゃく

水溶性食物繊維・整腸作用。

アボカド

食物繊維、「若返りのビタミン」ビタミンEが豊富

食べて欲しい食材②

きのこ

（しいたけ、しめじ、えりんぎ、まいたけ、えのきだけ）
不溶性食物繊維、免疫力を高める

バナナ

がん細胞を消す作用が1番。

ぶどう

「畑のミルク」果物ではなく、栄養剤。ビタミン、カルシウム、ミネラルが豊富。抗酸化。整腸作用。血液循環作用。

りんご

「1日1個のりんごは医者を選ばせる」万能食材。丸かじりで。
+はちみつが最強

きゃべつ

食物繊維、発がん性抑制作用が強い

ブロッコリー

抗酸化力が1番。特にスプラウト！

トマト

「食べる精力剤」「食べる美容液」抗酸化作用

玉ねぎ

デトックス効果。血液サラサラ効果

大根

食物繊維、消化酵素。抗酸化作用

にんじん

「若返りの栄養素」抗酸化作用。まるごと調理。
油とあわせると栄養価3～10倍

大豆

「畑の肉」抗酸化作用、血液サラサラ効果

れもん

抗酸化作用、カルシウムの吸収を助ける

じゃがいも

ビタミンCが豊富で、代謝を上げて免疫力を高める

食べて欲しい食材③

さけ

「薬食い」「病気予防食」抗酸化作用、血液サラサラ効果。など万能食材。

鶏肉

高たんぱく、低脂肪。血液サラサラ効果

青魚（さば、あじ、いわし、さんま・・・）

たんぱく質、カルシウム、鉄、ミネラル、不飽和脂肪酸が豊富。脳も身体も若返る。

かき

「海のミルク」抗酸化作用、免疫力強化、滋養強壮。

しじみ

抗酸化作用。疲労回復。血流効果。

たまご

抗酸化作用、免疫力強化



飲み物を見直そう

コーヒー

抗酸化作用。がん抑制作用。
砂糖、ミルクを入れない。夜遅い時間に飲まない。

緑茶

抗酸化作用。抗菌作用。殺菌作用。
緑茶は、食前に飲むのが効果的。
番茶は、食後。血糖値を下げる効果あり。

赤ワイン

抗酸化作用。動脈硬化の予防。がん抑制機作用。



コップ1杯の水が健康を保つ

水を飲むことにより、
代謝を上げて、血液をサラサラにする効果があります。

朝起きたとき。
入浴の前後。
夜寝る前。

発酵食品

味噌

血糖値を下げる。脂肪を燃焼させる。

納豆

抗酸化作用。完全健康食品。

ヨーグルト

免疫力強化。腸内環境を整える。

キムチ

脂肪を燃焼させる。整腸作用。血糖値を下げる。

かつお節

コラーゲンの活性化。抗酸化。デトックス効果。免疫力強化

塩こうじ

整腸作用。免疫力強化

酢

抗菌、殺菌作用。血液サラサラ効果。脂肪の燃焼を助ける

甘酒

「飲む点滴」整腸作用。デトックス効果。

