崇高クリニック荒木式(断糖食、野菜は豆と濃緑色葉物野菜のみ)=釜池方式糖質ゼロvs江部式糖質制限では目指す方向が少し違うとおもっています。私は糖質ゼロ志向で2年半の間一日一食です。

私が考える釜池方式の利点は

1. 食事が1回ということは準備も片づけも一回ですむことになるので、自由な時間が増大します。食事のタイミングを気にしないので何時でも外出できますし、仕事(営業職)も何の制約もなく自由に活動できます。自由な時間が多く取れ、その間空腹感を感じることもなく、食と言ういわば囚われから解放されます。私にとって食事は一日の疲れを取るおいしいお酒をいただくためのものになっています。食事内容を考え、レシピなど考えることを楽しんでいます。
2. インスリンをほとんど出さない（追加分）ことは、インスリンの作用の結果である肥満や脳内インスリンの必然的減少によりインスリン分解酵素がアミロイドベータの除去を促進させる、発がん抑制などが期待できるのかと内心喜んでいます。（証拠はあまりないようですが）
3. 脂肪酸を原料とすることでミトコンドリアのエネルギー生産効率の向上と、発生するフリーラジカルを低レベルに保ち身体の酸化を抑えられる。スローエイジングを可能としてピンピンコロリを実践出来る。

などです。勿論これらのことは江部式でも相当可能でしょうし、食事回数も自分の意志次第でしょう。江部先生は誰にでも取り入れやすい方法と指導で、特に糖尿病をお持ちの方が、いろいろな不自由から逃れられ、間違った食事療法を進める医学界や医療に対して挑戦されているとおもっています。

ですが、ピンピンコロリを目指すには可能な限り糖質ゼロがよろしいのではと私は思っています。

出来れば更に、週6食and運動を取り入れサーチュイン遺伝子をonに出来れば100歳は堅いかと思っていますが、今のご時世元気で長生きしても嫌なものをたくさん見るだけかもしれませんね。それはちょっと嫌かもです。

ストイックな糖質ゼロ思考ではなく、自由と老化予防という観点からみると明るい希望がある食事法と思えます。まぬがれられない生老病死ですが、元気な老、少ない病、突然の死を目指しています。