

ACUMMO あきゅもも

糖質制限食と鍼灸 No.5 2016

糖質制限食とは

病気そのものだけでなく、体全体を考慮して施術にあたる鍼灸において食事指導はとても大きなウェイトを占めます。東洋医学の古典には、食養生として季節や風土に合わせて摂るべき食材などが豊富に記載されています。最近女性誌等でダイエット法として注目を集めている食事方法「糖質制限食」は、体脂肪の減少はもちろんな、様々な症状が改善されることから、健康増進のための食事法としても注目を集めています。西洋医学的視点から見た食養生と言えぬかもしれません。今回のACUMMOではこの糖質制限食の普及に尽力されている夏井陸医師にお話を伺うことができました。

読んで字のごとく「糖質」を摂取しない食事です。「糖質」は炭水化物から食物繊維を除いたもので、「炭水化物抜きダイエット」もほとんど同じ食事法だといえることとなります。実践方法も極めて簡単です。穀類と砂糖を食べないことです。トマトや玉ねぎ、大根など「糖質」は様々な野菜や根菜類にも含まれているので、厳密に0にするには不可能です。師匠の江部先生(※)は「食20グラム以下」という基準を設けていますが、私はそのついた計算がめんどうなので、「飯やパン、麺類

良い事尽くめの糖質制限食

糖質制限することで色々と体調が良くなりました。体重は70キロから59キロに減り、31インチでパツパツだったジーパンが、28インチでも余裕ではけるくらいになりました。血圧も109/88から108/82まで下がりました。肝機能も改善しましたし、ほぼ毎晩晩酌していますが「二日酔い」しなくなりました。食後の眠気も減りましたし、寝つきや目覚めがスッキリするようになりました。



夏井 陸先生

1957年秋田県生まれ。1984年東北大学医学部卒業。日本形成外科学会認定医。2001年10月1日インターネットサイト「新しい創傷治療」を開発。2003年4月特定医療法人慈泉会相澤病院 傷の治療センター長として赴任。2007年7月石岡第二病院 傷の治療センター長に赴任。2012年4月より練馬光が丘病院 傷の治療センター

要するに糖質制限を始めてから、良い事尽くめなんです。中には開始当初は体がだるくなるという話もありますが、それは今のまでの糖質をエネルギー源とする代謝サイクルから、脂質をエネルギー源とするサイクルへの移行過程なのだと思います。

他にも、花粉症、アトピー、冷え性、偏頭痛、うつ病、不眠症、歯周病、ニキビ、頭皮のかゆみ、逆流性食道炎が改善されたり、お

糖質=炭水化物-食物繊維



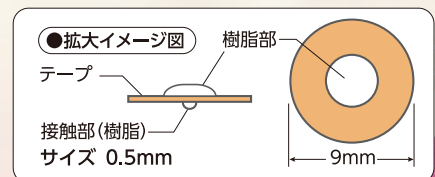
お疲れ気味の全ての女性に家事に仕事にお疲れさま
あなたの毎日の疲れにピタッとひとほり
初めての方でも簡単にお使いいただける親切設計でツボを優しく刺激して、こりを緩和
さあ、明日もまた頑張りますよ



粒のちから こりを緩和

今日もおつかれ、わたしのカラダ。

はりが苦手な方にも、抵抗なくご使用いただけます。



目立たない!

テープ径が9mmと小さいのでかぶれに全く目立ちません。

使い方も簡単!

シールを剥がすだけで簡単に貼れます。一枚のテープに樹脂を固定しているため、接触部が取れる心配はほとんどありません。

肌に優しい!

接触部が樹脂になり、金属アレルギーの方にもご使用いただけます。



家庭用貼付型接触粒 医療機器届出番号:22B1X00006000005

粒のちから スポット

※効果には個人差があります

製造販売業者



〒424-0037 静岡県静岡市清水区袖師町1007-1
TEL.054-365-5700 / FAX.054-365-5139
<http://www.seirin.tv>

肌や髪の毛がキレイになつたなという声もありです。高校生の息子さんも急に勉強を自ら始めたなという方もいました。

糖質は体脂肪になりやすい

意外に思われる方もいると思いますが、糖質はとても体脂肪になりやすい栄養素です。米やパンに含まれる代表的な糖質であるブドウ糖を経口摂取すると、ブドウ糖は分解され腸管から吸収され、その後、筋肉や肝臓にグリコーゲンとして貯蔵されます。しかし貯蔵される量は極めてわずかです。ほとんどのブドウ糖は中性脂肪になり、肥満細胞に吸収されます。これが皮下脂肪となるのです。また果物に多く含まれる果糖という糖質は、より素早く中性脂肪になり、皮下脂肪として蓄えられます。これが人間の体で皮下脂肪が増加する主な過程

です。

皮下脂肪になりやすい糖質を摂らないので、当然体脂肪が減ります。また人体は貯蔵したグリコーゲンを消費し尽した後から、体脂肪をエネルギー源として活用するのですが、糖質制限食をしていると、そもそもグリコーゲンを蓄えていないので、常に体脂肪を燃やし続けることができます。

よく減量のために脂っこいものや肉類を避ける方がいますが、脂質やたんぱく質は全身の細胞修復に優先的に使用されるので、皮下脂肪になることは減多にありません。女性ホルモンの方も、減量する時には糖質を控えるという方が多いです。「健康のために」と思って摂っている朝のフルーツや、カロリーが低くヘルシーだとされているご飯やパンを止めた方が痩せるはずですよ。

意外と消化しにくい糖質

ご飯やパン、麺類に含まれる糖質は非常に消化しにくい物質です。胃壁から分泌される消化酵素、胃酸はたんぱく質を分解する酵素で、糖質を分解することができません。糖質を分解するのは、唾液と唾液に含まれるアミラーゼだけです。消化しにくい糖質が胃の中にいつまでも滞留していると、消化吸収に多大なエネルギーが消費されてしまいます。あまり想像したくない画ですが、嘔吐によって排出されたものは一度胃の中に入ったものが出てきてしまっているものなので、そこに原型を留めているものは消化しにくいというようになります。お肉や刺身、卵焼きを見たという方はそうでもないと思えます。

糖質はホルモン分泌を乱す

糖質を摂取すると血糖値が上昇します。血中の糖は血管の内側を傷つけてしまうので、速やかに肥満細胞に吸収してもらわなくてはなりません。そのためにインスリンというホルモンが膵臓から分泌されるのです。血糖値を下げようと言っても、「発で平常時の値に戻すことは不可能です。そのため時的に血糖値が平常時よりも下がり過ぎてしまうことがあります。この状態が食後間もない時間で



運動なしでこの体型。ちなみに身長171cmだそうです

糖質を摂らなくても脳は働きます

人体は肝臓で糖以外の物質から糖を

日でも遠くはなごじか。

まずは試してみようじゃあ

糖質制限食をまだ実践していない方にお伝えしたいことは、まずは試してみようということです。始めた人から結果が出るはずですよ。もし始めて何か起こらなければ、その時に対処すればいいだけの話です。現に私をはじめ多くの方は何の問題も無く、むしろ体調がよくなりました。「変化すること」を恐れて何も行動を起こさないうちや、そもそも実践もできない糖質制限食を批判するところばかりかなことはあります。

不眠や食欲不振などといった、いわゆる不定愁訴と呼ばれる症状も改善することがある「糖質制限食」。お心当たりがある方は、ぜひ一度試してみたいかがでしょうか？

より詳しく知りたい方は、江部康一先生や夏井先生の著書を参考にしてみてください。

※江部康一先生…京都高雄病院にて糖尿病の治療方法として、糖質制限食を採用。日本糖質制限医療推進協会代表理事。



著作の一部。実は傷治療の専門家です

作の出す「糖新生」というサイクルを持つています。これによって活動に必要な糖分が賄われているのです。「頭を働かせるために糖分を摂りまじょう」とアピールする方々がいますが、脳が必要とする糖分の糖新生によって賄われているので、わざわざ糖を食べる必要はありません。

「糖質」には麻薬と同じ効果があつます

人間を始め、地球上の動物は元々「糖質」を摂取することを想定した仕組みを持っていないんです。野菜や米に含まれるブドウ糖は、α-ブドウ糖とβ-ブドウ糖があり、そのまま食べると下痢してしまいます。そのため、しかし人類は加熱してα-ブドウ糖に変化させれば、消化できることを発見しました。元々はお肉を食べやすくするために利用するようになった「火」を、穀類を食べるために転用するようになったのです。

本来大量に摂取するというのが想定されていない物質は、脳内では報酬系という回路を刺激するようプログラミングされています。アルコール、麻薬、そして糖分も報酬系を刺激します。あのご飯などの糖質を摂取した際の、満腹感を伴う何とも言えない高揚感麻薬を服用しているのと同じ状態なのです。

妊婦さんやアスリートにもお勧めです

妊婦さんもお肉ももちろん有効です。妊娠糖尿病の予防になります。

体重を必要としない競技のアスリートにもお勧めです。「糖分を摂らない」と筋肉が破壊されるので、アスリートやボディビルダーにはある程度の糖分は必要という意見もありますが、糖質制限をしたからと言って筋肉量が減るという研究は今のところありません。テニスのジョコビッチ選手は、グルテン(小麦)に含まれるたんぱく質(グルテン)の食事にとたところ、スタミナが増して、試合で勝てるようになったと著書で語っています。これはグルテンそのものの摂取を止めたことよりも、糖分を摂らなくなったことによる恩恵だと思えます。また西洋の方はアジア人ほどお米を摂取しませんので、

実施の際に注意すべき人

実施する上で最も気を付けなければならぬのは、すでに糖尿病の薬を飲んでいる方です。糖質制限食に理解のある内科医と相談の上で、慎重に始めてもらう必要があります。逆に健康診断などで「要注意なんて言われた方は、すべてでも糖質制限を始めたい。みるみるうちに数値はもろろろん体調も良くなりま

糖質制限食の今後

自前のHPでアンケート調査をしたのですが、糖質制限食を二度始めた人の離脱率はたったの2%でした。今後この食事法を行う方は増える一方だと思います。またその存在を知らないという方や、興味があるんだけど始めていないという人も、一度始めればその効果をすべてでも実感してもらえると思います。そのうちと今までの食生活に戻ることが難しいでしょう。天動説が地動説に取って代わられたように、ご飯やパンを食べないと食生活をj選する方が、今後大多数になる



趣味のピアノはセミプロ級だそうです

発行：公益社団法人神奈川県鍼灸師会
〒223-10002
横浜市中区海岸通4丁目21番
倉田ビル5階
電話 F.A.：TEL/045-222-0808
FAX/045-222-0807
http://kanagawa.harikyu.or.jp/
発行日：平成28年1月22日