

生涯現役！元気に美しく年を重ねるために

# 加・齢・対・策・室

Healthy & Beauty

美と健康のサポート情報



痩せたい!食べたい! 食べたいけど...痩せたい!



ヤッター!成功!  
頑張った甲斐があったわ!

この二人の分かれ目は何?



何でよ!  
同じように頑張ったのに!

キーワードは 栄養の「黄金比」?!

## 「目からウロコ」のこの事実!

カロリーを控えても、糖質が足りないと、体脂肪が燃やされるところか、貯め込んでしまいます。

低カロリーダイエットに失敗する人は、低カロリー食で糖質が不足

↓  
脳がエネルギーの不足を感じ

↓  
その状況が続くと、脳が「飢餓」と判断!「飢餓回避」スイッチが入る!

↓  
「せっかく貯えた体脂肪」...もったいない。むしろ増やさないと...と、脂肪を燃焼せずに蓄えることに必死に!

## そもそも、カロリーってなんのこと?

1カロリーは、1gの水の温度を1℃上げる熱量とされています。つまり0℃の水1gを100℃に上げるには、100カロリーの熱が必要。よく、北極圏の人は脂肪分の多いカロリーの高いものを食べていますが、太っていません。それだけ、体内温度を維持しなければならないカロリーを必要としているからですね。

カロリー=体温をあげる必要な燃料。また、動くために必要な燃料。

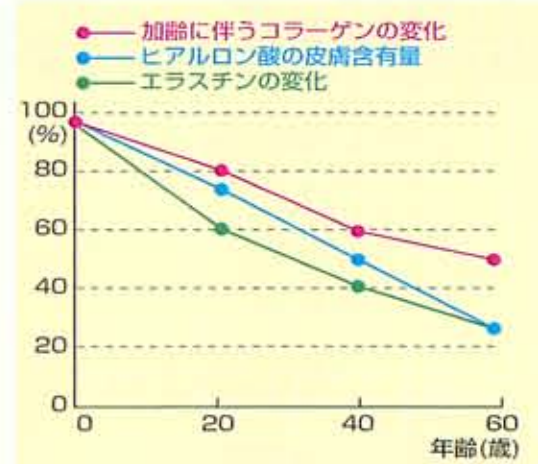
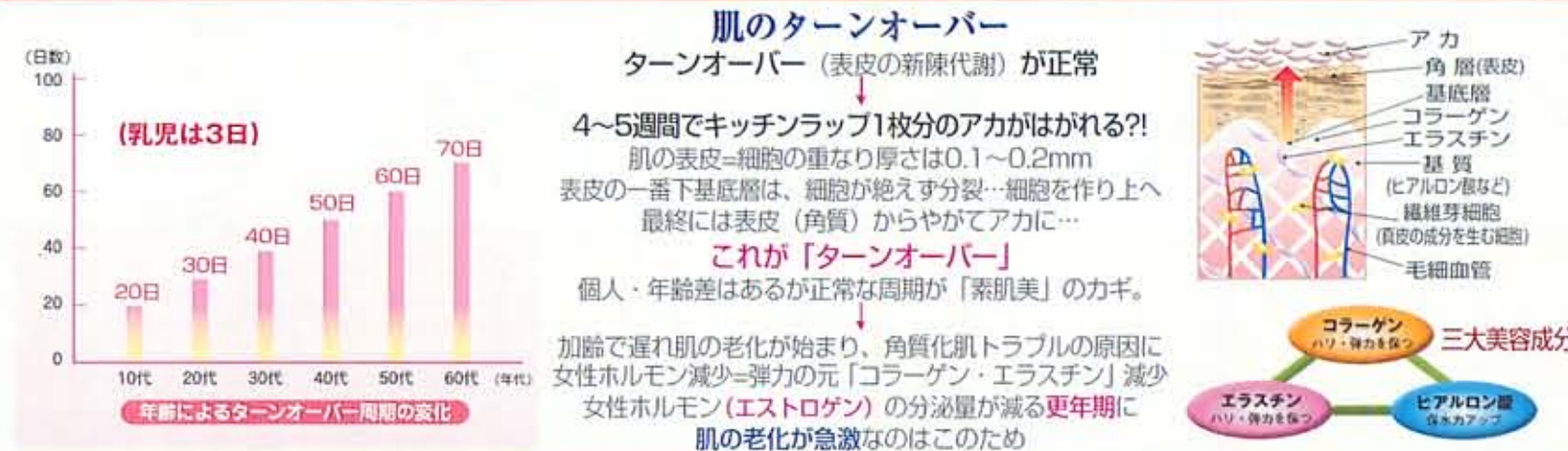
食品のカロリー表示は、燃えた時に出る熱に、体内への吸収率をかけた値です。

## 特集



謎と衝撃の真相に「スラッとスマイル」  
「スラッとスマイル」で頑張る!  
「スラッとスマイル」で頑張る!  
「スラッとスマイル」で頑張る!

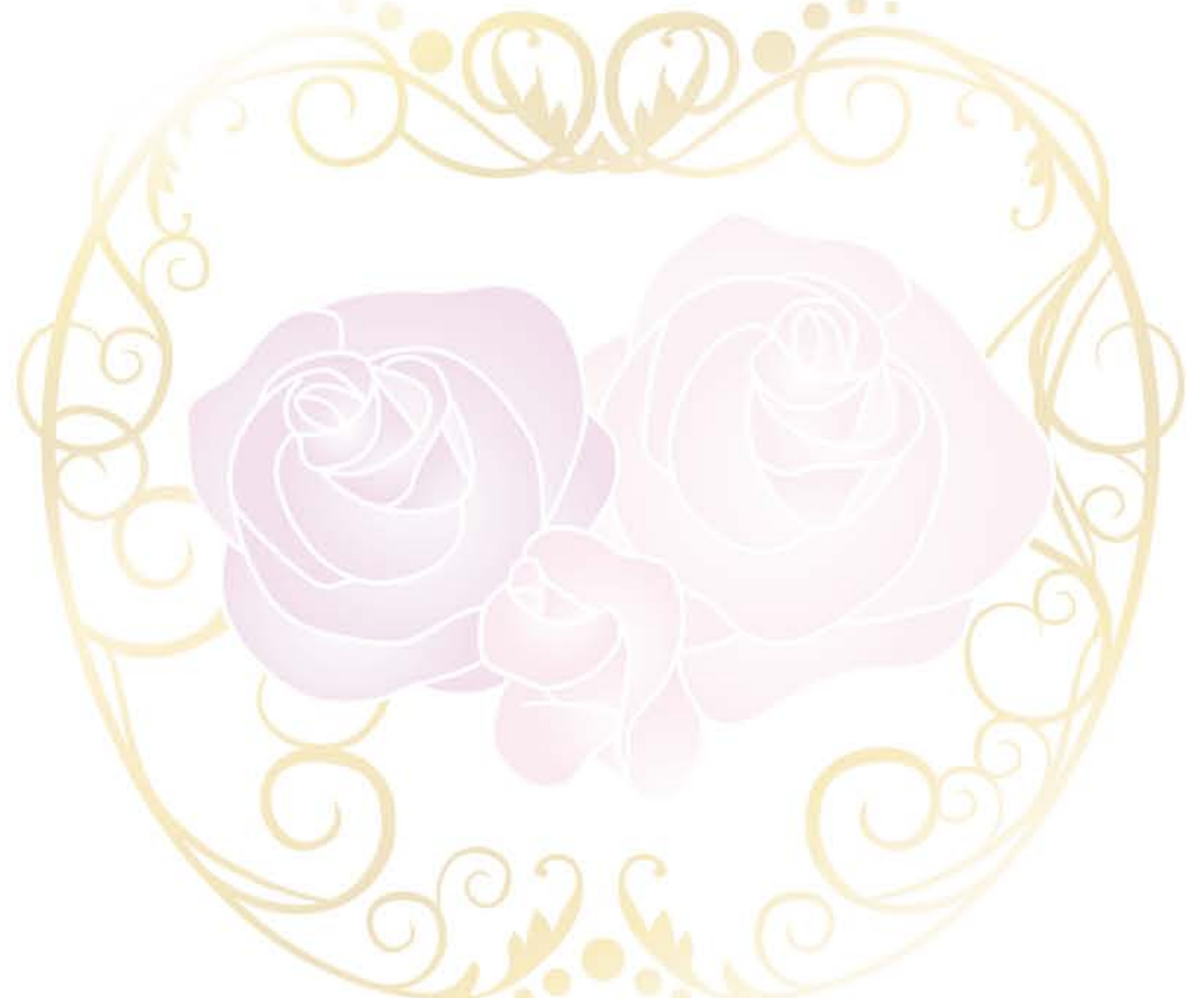
痩せたい!!から?!食べる!!  
「スラッとスマイル」で頑張る!



<b>コラーゲン</b>	細胞を強くする成分で体内のあらゆる場所で細胞を支え真皮層の約70%を占める。肌の弾力を作るという大切な働きのある繊維状のタンパク質でエラスチンとコラーゲンは、お互いに支え合うパートナー。40歳で60%、60歳では50%にまで減少。
<b>エラスチン</b>	コラーゲンをバネのように支えているジョイント成分で、別名弾力線維。コラーゲン線維を繋ぎとめ、細胞一つ一つをつなぐ「ビス」のような役目を果たし、ハリを保ちたるみをなくすもの。
<b>ヒアルロン酸</b>	水分を保持する能力が非常に高い多糖類。肌のみずみずしさやハリ維持に大切。水分をジェル化する能力があり、コラーゲン線維の間に多くの水分を蓄え、わずか1gで6,000mlもの優れた保水力。乳児が100%な女性は20歳で75%、40歳で50%、60歳は25%までに減少。(左グラフ参照)

肌年齢手エック  
カンタン!  
枕の上に50円玉を置き、その上に頬をつけて寝て10分。さあ、あなたは頬についた50円玉の跡、その後何分位で消えましたか?  
●10分~20分...20歳代  
●21分~30分...30歳代  
●31分~40分...40歳代  
●41分以上...50歳代以上  
●ハリが失われシワが目立ち始める時期。生活の見直しとワンランク上のスキンケアを!  
●シワ・たるみをおさめるとますます若げ顔に。今すぐ積極的な加齢ケアを始めよう!

数字で見る厳しい現実!!  
私、こんなに枯れ果ててるの?  
自分のターンオーバー期間を知る!



# 「健康ダイエット」の秘密…栄養の黄金比

「低カロリー」でも、スイッチを入れない食事法

- 糖質不足は脳が危険を判断！1日1500kcal以下でも「飢餓回避体制」スイッチを入れない食事法とは？
- まず食べ物を、「たんぱく質・脂質・糖質（炭水化物）」に分ける。
- たんぱく質から2品選ぶ。
  - 野菜はどれだけとってもO.K.
  - 果物がイモ類のどちらかひとつを必ず。
  - 炭水化物は必要最低量。でも、絶対にとらなければスイッチが入る。  
※「一食を400kcal」の設定からスタートする位にして献立を。ソースやドレッシングひとつで知らず知らずカロリーは増えがちになる。

## 1食当たりの食品の選び方



野菜も摂ってバラエティ豊かな献立で炭水化物を摂ってたら、だんだん健康に痩せてきた！



「ケーキを食べたら食事を我慢！」何とかして空腹にひたすら耐えて頑張ってきたのに、A子とのこの差は何なの？！



たんぱく質・脂質・糖質(炭水化物)の割合に、黄金の比率が！この三大栄養素(エネルギー)に「ビタミン」「ミネラル」を加えて、人間の体に必要な栄養素を「五大栄養素」という。



「甘い糖類は吸収が早く、短時間で血糖値が上がるがすぐ降下。パンだけ、吸収が早く血糖値維持は無理！お菓子やパンなどに頼った食生活は「飢餓回避スイッチ」が入る！」

「ため込まない」血糖値は「ゆっくり上がり、ゆっくり下がる」これでスイッチは入らなくなり「ため込み」体制にならない

血糖維持?! 「飢餓回避スイッチ」はオフのまま実験でオンになった！「糖質のとり方」が問題

血糖回復のために 「低カロリーでも脳は安心する」「飢餓回避スイッチ」はオフのまま実験でオンになった！「糖質のとり方」が問題

糖質の割合 「たんぱく質・脂質・糖質(炭水化物)」の割合。中でも、脳のエネルギー源「糖質のカロリー」の割合を「およそ6割」にすること。

脳のスイッチ?! スイッチオフならカロリーを控えた分だけ痩せる。「オン」は「天変！飢餓状態」になり「隠れ肥満」の道へと

その「運命の分かれ道」に働くのが「脳」の「飢餓回避」スイッチの存在



体重は減っても体脂肪増加！の恐怖

やせたいから低カロリー！それは正解！それでも体脂肪が増えるってどうなの？

同じように低カロリーで頑張っても、「ダイエットに成功する勝ち組」と、「体重は減るが体脂肪率は減らず、生活習慣病の危険がある負け組」に分かれるという衝撃の事実が判明したぞ！



脳が感じる「飢餓の危機！」

「脳が感じる「飢餓の危機！」」と「負け組」の分かれ道

# 健康な体づくりのための「黄金比」栄養の摂り方(約糖質6割)を!

## スイカのカスーパーアミノ酸「L-シトルリン」って?

血流サポート+ダイエット+デトックス効果の秘密!

「L-シトルリン」ってご存知ですか?シトルリンはスイカやゴーヤといったウリ科の植物やにんにくなどに含まれ、ヨーロッパでは疲労回復の医薬品として販売されている、今注目のスーパーアミノ酸。その「シトルリン」の働きとは?

- シトルリン…働きと効果
- 血流改善 → 冷え症、むくみ改善
  - しなやかな強い血管 → 動脈硬化等の生活習慣病を予防
  - 自然保湿因子になる → お肌の保湿効果
  - アンモニアの解毒 → デトックス(老廃物排出)効果
  - 抗酸化作用 → 免疫機能、抗エイジング効果
  - アルギニンに変化する → ダイエット、疲労回復、男性機能、筋肉の増強

なぜダイエットに? ダイエット中は…体の筋肉が弱くなる。シトルリン摂取 → 成長ホルモン分泌促進 → 筋肉増強作用 → 基礎代謝力アップ → 消費カロリーアップの体 → ダイエット成功でメリハリあるボディ

なぜデトックス? 利尿作用を高める → 腎臓の働きを高める → 肝臓の解毒で健康維持 → 老廃物や毒素を排出 → 疲労回復・健康維持

なぜ血流促進と関連? アルギニンに変換 → 血流量を増やす → 動脈硬化を防ぐ → 健康な血管 → 肌を与える効果 → EDに対する期待 → 冷え症、むくみ改善、生活習慣病の改善、免疫の向上

### 加齢で基礎代謝がどんどん落ちるとダイエット成功につながりにくい

シトルリンは体内でアルギニンとなり、成長ホルモン分泌で筋肉を増やし基礎代謝もアップさせてくれるので、ダイエットなどのサポートにも役立つ!



こんなにすごい量?! シトルリン 1500mLは… スイカ…1/4個、キュウリ…106本、ゴーヤ…45本、にんにく…435個

## Q クイズ100kcal?

- 100kcalにあたる食事量ってどれくらい?
- ごはん 軽く1/2杯
  - おむすび 3/5個
  - 食パン 8枚切り2/3枚
  - クロワッサン 1/2個
  - コーンフレーク 1/4皿
  - 野菜サラダ 2/3杯
  - バナナ 2/3本
  - りんご 1/2個
  - ミックスピザ 1/6枚
  - カップめん乾燥 1/3杯
  - かけそば 1/3杯
  - 唐揚げ 小2個
  - 塩焼(焼) 1/2切
  - チャーハン 1/6皿
  - 親子丼 1/7杯
  - 焼肉(焼焼き・牛カルビ) 1.2枚
  - 焼ギョウザ 1.4個
  - 豚カツ(ロース) 1/5皿
  - カレーうどん 1/7杯
  - オムライス 1/9個
  - マヨネーズ 大さじ1強
  - 柿の種 1/2袋
  - ポテトチップス 10枚
  - チーズ 1切
  - ショートケーキ 2/5個
  - アイスクリーム 1/3個
  - カステラ 2/3切
  - シュークリーム 1/2個
  - クッキー 2枚
  - ドーナツ 1/3個
  - 牛乳(150cc) 3/4杯
  - ビール(グラス一杯) 250mL
  - 焼酎(25度) 70mL
- ※分量のエネルギー量は目安です。
- おいしいものってカロリーが高い!

## 食べたカロリー、運動で消費はこんなにつらい!

たんぱく質1gあたり → 4kcal生み出す  
炭水化物(m)1gあたり → 4kcal生み出す  
脂質1gあたり → 9kcal生み出す

脂肪1gは9kcalと高い!自分の脂肪1kgを減らすには9000kcalの消費が必要。1日必要kcalから毎日300kcal減らしても、約1ヶ月!

<p>ご飯軽く1杯(約200kcal)</p> <p>ウォーキングなら54分!</p>	<p>とんかつ1皿(約500kcal)</p> <p>水泳なら1時間10分!</p>
<p>小ピザ半分(約500kcal)</p> <p>自転車なら55分!</p>	<p>ケーキ1個(約300kcal)</p> <p>掃除なら1時間33分!</p>
<p>オムライス1皿(約900kcal)</p> <p>ジョギングなら2時間24分!</p>	<p>ビール軽く1杯(250mL)(約100kcal)</p> <p>散歩なら43分!</p>