

●寒くなってきましたが、身体に熱がこもらないように工夫してください。下着を暖かいハイテクのものにして、着込まない。服装も毛などの素材をさける。ハイネックを着ると、暖かいですが、魔法瓶のように熱がこもります。風呂上り、布団へ直行するとこれまた、魔法瓶のようになり、痒くて眠れない夜になります。色んな、工夫が必要です

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

医学的に正しい食べ方 2

●新しい常識2 カロリーと肥満は関係ない

肥満気味の人に対して、いまでも行われているのが「カロリー制限」指導です。

しかし、これを守っていても空腹に苦しむだけで効果は期待できません。詳しくは後ほど説明しますが、肥満は血糖値が上がることで起きるのであり、血糖値を上げる糖質を控えればやせていきます。これが、肥満の真実です。

「カロリー説」を訴える栄養士は「消費カロリーより摂取カロリーを減らせばやせる」と言うのですが、体はそんなに単純なものではありません。もしそれが本当なら、酒飲みはみんな大デブになっているはずです。アルコールはどれも高カロリーですから。

毎日ウイスキーをボトル半分飲んでしまうのにやせている人が、あなたの周囲にもいるでしょう。ボトル半分でゆうに800キロカロリーはとってしまうのに太らないのは、ウイスキーには糖質がほとんど含まれないからです。一方、ジャガイモを食べながらビールをガブガブ飲むドイツ人が太っているのは、ジャガイモにもビールにも糖質が多いからです。つまり、ダイエットにカロリーを持ち出すのは非常にナンセンスなのです。

●新しい常識3 脂肪は食べても太らない

肥満とカロリーを結びつけたがる人たちにとって、「脂肪は悪」です。油を使った料理や、脂肪の多い肉や魚を食べたら太ると、彼らは信じてます。というのも、脂肪はカロリーが高いからです。しかし、肥満の犯人は血糖値を上げる糖質です。

そもそも、脂肪を食べたからといって、それがそのまま体の脂肪になるわけではありません。食べたものは消化吸収の過程で分解・合成されて新しい物質に変化します。だからこそ、糖質が体の中で脂肪に変わるのです。

それに、脂肪は食べ過ぎると便に出てしまい、案外、体内に残りません。一方で糖質は100%吸収されます。ブドウ糖は生きるために必須の物質であるために、そういうシステムが組まれているのでしょう。

私たちの細胞を覆う細胞膜は脂質でできており、質のいい油を摂取することは重要です。いたずらに脂質を避けていれば、かえって健康を害することにつながります。「脂肪は太る」という思い込みは捨てましょう。