

健康寿命を延ばす帳消しメソッド

帳消し 11

体に溜まった脂肪は
ファイトケミカルで
帳消しにする

体脂肪の蓄積が気になる人は、「ベジファースト」を合い言葉に野菜から食べ始めて、血糖値を上げない低GI値の主食を選んで食べるようにすると、肥満にもなりにくくなります。

さらに一方進んでダイエット効果を求める人は、ファイトケミカルのダイエットパワーを活用してください。

肥満とメタボを解消する注目の食材はトマトです。

2012年、京都大学のグループが脂肪燃焼作用を持つ新規のファイトケミカル「13-o-x-O-D A」を発見しました。このファイトケミカルは脂肪を代謝する酵素を活性化する遺伝子のスイッチを入れるのです。

このニュースがマスコミで報道されるとトマトジュースが売り切れになるなど、大きな騒動に発展しました。

スタミナ系の野菜として知られるニンニクにもダイエット効果があります。

くなります。インスリンは摂った糖質を体脂肪に変えて蓄える肥満ホルモンでもあります。

第二に、早食いと過食になる傾向があります。食べ物を口にして脳が満腹を感じるまでにはある程度の時間がかかります。早食いをすると、その間に食べ過ぎてしまうのです。大盛りを注文している人を観察してみてください。おそらく普通盛りの人よりも食べ



太らない・病気になるない
“帳消し”メソッド—Vol.6

我慢や努力を強いることなく、私たちが健康にしてくれる方法はないのだろうか？
そのような考えから生まれたのが「帳消しメソッド」です。
身体に良くないといわれているもの、ちょっとした工夫で「帳消し」にできる、医学的に正しい理論に基づいた方法をお教えします。

文 高橋 弘 text by Hiroshi Takahashi

ニンニクの匂いや辛味の成分であるアリシンがビタミンB1と結合して生じるアリチアミン、アリシンが変換して生じるジアリルジスルフィドには、交感神経からノルアドレナリンという神経伝達物質の分泌を誘導する働きがあります。ノルアドレナリンは、体内で体脂肪の分解と燃焼を促進します。

同様に唐辛子のカプサイシン、コショウのピペリン、シヨウガのシンゲロウ

るスピードが速いはずですが。

第三に、早食いで大量に分泌されたインスリンは血糖値を下げ過ぎます。血糖値が下がるとお腹が空いて、満腹なはずなのに間食で甘い物に手が伸びるのです。

2014年、岡山大学の研究グループが、早食いは肥満のリスクを4.4倍もアップさせるという論文を発表したことも話題になりました。

丼物や麺類はひと口ごとに10〜20回かけてよく噛み、ゆっくり食べると早食いが避けられて肥満の予防になります。ひと口ごとに箸をテーブルに置いて、口のなかの食べ物が完全になくなってから、次のひと口に取りかかるのを習慣づけるのも良いと思います。

ゆっくりよく噛んで食べると、胃のなかで食べ物が消化液としっかり混じりやすく、お腹のなかでふくらんできます。こうして胃の壁が内側から押された刺激も、満腹感をもたらして、食べ過ぎの予防に威力を発揮してくれます。

丼物や麺類で大盛りをよく頼む人は、試しに並盛にして、咀嚼を意識して、食べるスピードをスロウダウンしてみてください。おそらく完食するのが難

ルといった辛味成分も交感神経を介してエネルギーの代謝を向上させ、体脂肪を燃焼しやすくします。メタボの元凶となる内臓脂肪はとくに交感神経に対する感受性が高いので、これらの辛味成分を摂取すると内臓脂肪が減りやすくなります。

このほか、ウーロン茶のウーロン茶ポリフェノールにも脂肪燃焼を助ける働きがあります。同じお茶でも緑茶に含まれているカテキンは、肝臓で脂肪を代謝する酵素の活性を高め、脂肪が燃えやすい体内環境を整えてくれます。

帳消し 12

丼物や麺類は「ゆっくり」
食べて肥満予防

牛丼や親子丼等の丼物、うどんやラーメンなどの麺類は手早くさつと食べられてランチ時などには重宝しますが、一方で早食いになりやすく、太りやすくなります。早食いをすると太りやすい理由は3つあります。

第一に、早食いは血糖値が急激に上がるため、インスリンが大量に出やす

しいと感じるはずですが。

「大盛りでない」と満腹にならない！
というのはいち込みで、ゆっくり食べれば普通盛りでも十分満足できるので

「好きなものを食べても太らない病気になる帳消しメソッド」
日本実業出版社刊

Profile

医学博士。麻布医院院長。ハーバード大学医学部内科元准教授。
1951年、埼玉県生まれ。1977年、東京慈恵医科大学卒業後、同大学大学院博士課程（内科学専攻）に進学、同附属病院で臨床研修。1985年、ハーバード大学医学部留学。同大学付属マサチューセッツ総合病院にて、フェロー、助手、助教授を経てハーバード大学医学部内科准教授、慈恵医科大学教授となる。2008年、医療法人ヴェリタス・メディカル・パートナーズ理事長、2009年、麻布医院院長に就任。専門は、がんと肝炎の治療。日本肝臓学会肝臓専門医、日本消化器病学会専門医、日本内科学会認定内科医。米国消化器病医師会フェロー、米国癌学会正会員。

