

HEALTHY EATING HABITS

医師がすすめる

エビデンスベース
の

「体にいい」

食習慣

医師・YouTuber

CHIEKO



カロリーは幻想です。

エビデンスに基づいて

「食」

を考えてみませんか？

最近、太りやすくなった。

なんだか、疲れやすい。

夕方になると、体がむくむ。

うまく汗をかけなくなった。

食後は必ず睡魔に襲われてしまう。

ダイエットするけど、リバウンドしてしまう。





理由は人それぞれですが、

あなたの健康上のひとつとして

大きく影響することがあります。

それは「**食習慣**」です。

みなさんが考えている以上に

「食事」はあなたの体に影響します。

そのことをお伝えするために本書は存在します。

食習慣によって、

心と体をケアできます。

あなたの想像以上の

新しいライフスタイルを

手に入れてください。



プログラム

食習慣の見直しは、いったい何から
手をつければいいのか？

食習慣はどう見直せばいい？

健康維持のために最も重要なのは「食事」であることは、みなさんもよくご存じのところかと思えます。でも自分の食習慣は健康だ！ と言い切れる方はどのくらいいらっしゃるでしょうか？

朝ごはんはコンビニで購入したパン

昼ごはんは食べられるときに食べておく（時間がないのでやっぱりコンビニ）

23時にコンビニがしまる前に、夜食とエナジードリンクを購入しておく

これは、私が大学病院で勤務していたときの典型的な食生活です。大学病院ではがんなど長時間に及ぶ手術も多く、帰宅が夜中0時を越えるのが常でした。手術がある日は昼ごはんを食べる時間も十分にとれないために、コンビニですぐに食べられるおにぎりや麺類を早食い。まさに「医者の不養生」で、食事と睡眠が健康維持に不可欠であることを知っていながらも、忙しさにかまけて自分の健康は二の次になってしまいました。同じように、日々の仕事に追われ、とにかく値段が安く短時間にお腹が膨れる食事ばかり摂ってしまったている読者の方もいらっしゃるかもしれません。

こうした食生活だと、糖質だけでなく後述する悪玉脂質やAGEsのほか、食品添加物や残留農薬の摂取が多くなりがちで、太りやすくなるだけでなく、糖尿病や

がんといった重大な病気を招きかねず、健康的とは言いがたいところでは、

私が考える食生活を見直すための第一歩は、やはり糖質の摂取量を見直して、過剰な摂取を控えることです。安価なお弁当や外食だと炭水化物が過多となりやすいため、糖質摂取を減らすことをまず意識することで、「じゃあ、代わりに何を食べよう?」「糖質を減らした分、お腹が減るのを抑えるにはどうしたらよいのかな?」などと考えるきっかけになりますね。この本では、みなさんが悩みがちなこうした疑問について、順番に解説させていただいたつもりです。

産婦人科医としてはたらく中で

産婦人科といえば、お産を扱う診療科なのに、どうして食事法を語るんだ? と疑問に思った方もいらっしゃるかもしれません。実は産婦人科の一般外来では食事に関するケアもとても大切な診療のひとつになっています。

産婦人科では、一般的なイメージとしてあるお産の管理のほかにも、実は、女性に関わる様々なトラブルの診療を行なっています。産婦人科は、月経が始まる思春

期から、月経が終わりを迎える閉経以降を含めた、女性の一生を通して女性を「診る」診療科です。

最近では、医学の進歩によって、月経や妊娠のトラブルなど、生理的と考えられていた現象が、実は時間の経過とともに女性のその後の健康状態に大きな影響を与えることが知られるようになってきました。

例えば、子宮内膜症という病気は、月経痛の原因になったり、進行すると不妊症の原因になるものです。この病気がある女性は、将来的な脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが増加すると報告されています。また、妊娠中に妊娠糖尿病にかかったことがある方は将来糖尿病になる確率が高く、妊娠高血圧症候群の方は将来高血圧になる確率が高いとされています。以前はそのときに治療して治せばそれでよいと考えられていた疾患が、将来的な病気の予測にもつながっているということです。

ほかにも、憧れのモデルさんのような体型になりたくて過度な食事制限をした結果、希望通りに減量ができたものの、ホルモンバランスを崩してしまって生理が来なくなってしまうという女性も来院されます。

若いうちは多少の体の不調があっても、なんとか体力気力で乗り切れてしまうという方が多いのです。でも、実際は、毎日の食事と生活習慣の積み重ねで自分の体がつくられています。無理な生活を続けていることで、大きな病気につながってしまった患者さんを数多く目にしてきました。

もし万が一、将来的な病気のリスクが高い方であっても、適切な生活習慣を整えることによって、生活習慣病やがんなどを予防することは可能です。

「視聴者のみなさまが元気に健やかな人生を、末長く過ごすごうに」
私自身は、産婦人科専門医、そして女性ヘルスケア専門医として、YouTubeなどのSNSを通して、健康寿命を伸ばせるような知識や、普段の生活を少しでもよりよく過ごせるような医学知識を配信しています。

健康を維持するための知識は老若男女、すべての人が知っておきたい基礎知識です。あなたとあなたの大切な人が、人生百年時代を楽しく元気に、健康に生きてい

けますことを心よりお祈りしています。

＜食習慣についてアップデートしよう＞

これまでを振り返ってみても、朝バナナダイエット、夜トマトダイエット、糖質制限ダイエット、脂質制限ダイエットなど様々なダイエットが出てきては忘れられていきました。みなさんも、実際に取り組んだことがあるダイエットがあるかもしれないですね。ですが、今も継続して取り組んでいるという方は、どのくらいいらっしやるでしょうか？

ダイエット法として流行するということは、減量という目的に対して、ある一定の成果が期待できるものではあるでしょう。しかし、一時的に減量できたとしても、ずっと継続できる食事法でなければ、やがて挫折してしまいますよね。すると、リバウンドしてしまったり、かえって体調を壊してしまうことにもなりかねません。本書で詳述していきませんが、よくいわれるカロリー制限食といった方法では、高確率にリバウンドを招いてしまい、ダイエット開始前よりも体重が増えてし

まうケースすらあります。

本書では、読者の皆様が継続可能で「健康的」な食事を身につけて、より健康な体になっていただくことを目的としています。本書を読んでもただできれば、一時的な流行に左右されることなく、健康寿命を伸ばして、ホルモンや自律神経のバランスを整えることが可能な食事法の知識を身につけることができます。

心身を健康に保つことによって、日々のパフォーマンスを下げることなく、病気を予防していくことが可能です。食習慣は日々の積み重ねで形成されています。

子どものときには親が与えてくれた食事を、疑うことなく摂取していたかもしれませんが、でも、低温輸送、冷蔵庫の普及が進んで、自宅でも新鮮な肉・魚・野菜はもちろん、肉加工品・乳製品が手軽に手に入るようになったのは、日本が高度成長期に入ってからです。ガスが普及し、火力の必要な調理も手軽にできるようになってきたのも戦後からです。親世代、祖父母世代が食べていた食習慣は必ずしも「健康的」な食事とは限りません。

習慣化してしまっている食習慣は、いったん立ち止まって振り返ってみないと本

当に「健康的」な食事なのかどうかの判断はできません。また、医学が進歩していくのと同じように、食事についての知識もアップデートが必要です。

本書では、みなさんとみなさんの大切な方が健やかにすごせる一助となるべく、以下の流れでお話ししていきます。基礎的な知識から、実際に病気を予防できる食事、そしてその食事法を活かすことができる生活習慣までお話をしていきます。

第1章 健康的な食事は太らない？

タイトルにある「エビデンス」の意味から始まり、「健康的な食事」によって体重コントロールは可能なのか。理想とするべき栄養バランスについてお話をしていきます。

第2章 自律神経とホルモンを整える食事法

そもそも食欲や代謝をコントロールしている自律神経とホルモンの働きと、その整え方についてお話をしていきます。

第3章 体調不良のあなたへの食事法

すでに健康診断で異常を指摘されていたり、日常生活で不調を感じている人に適した食事法についてのお話をしていきます。

第4章 最高の体調を保つために必要なこと

食生活を整えるにあたって必要な、生活全般の整え方についてのお話をしていきます。

第5章 心も体もケアする、最高の食習慣

これまでご紹介してきた食事法についての知識をもとに、実際の生活にどのような取り入れていけばよいかということについてお話をしていきます。

プロローグ 食習慣の見直しは、いったい何から手をつければいいのか？ 6

第 1 章

健康的な食事は太らない？

1/1	エビデンスとは何を意味するのか	22
1/2	「健康的な食事」は間違い？	28
1/3	カロリー制限ダイエットの限界	33
1/4	「野菜さえ摂取していればいい」のウソ	39
1/5	糖質を食べると太る？ 糖質は本当に悪者なのか	44
1/6	糖質を摂り過ぎると、脂肪がたまるワケ	48

自律神経とホルモンを整える食事

- 1/7 人類が逃れられない糖質中毒のワケ……………55
- 1/8 どうやったたら体脂肪を燃やすことができるのか?……………59
- 1/9 最適なPFCバランスとは?……………63
- 1/10 衝撃! 脂質悪玉説は間違いだった!?……………66
- 1/11 野菜を食べるほど、健康になる……………74
- 1/12 そもそも人間のDNAにあった食事とは?……………79
- 2/1 自律神経とホルモンが果たす役割とは?……………86
- 2/2 太るホルモン、痩せるホルモン……………90
- 2/3 食欲と満腹感を調節するメカニズム……………96

体調不良のあなたへの食事法

- 2/4 あなたが食べ過ぎるのはホルモンのせい? 100
- 2/5 生理不順と肥満の関係 105
- 2/6 女性のホルモンサイクルと、食欲の関係 108
- 2/7 脂肪のつく位置は性ホルモンで決まる? 111
- 2/8 更年期を過ぎると太る、その理由は? 115
- 2/9 女性だけじゃない! 男性更年期症候群と肥満 119
- 2/10 自律神経を整えれば、好きな物を食べても太らない? 124
- 3/1 免疫力を上げる食事 128
- 3/2 メンタルをケアする食事 132

最高の体調を保つために必要なこと

4/1 「朝から歩く」の健康効果

182

3/3 血圧が下がる食事

.....

138

3/4 コレステロールが下がる食事

.....

141

3/5 腸内環境を整える食事

.....

147

3/6 糖尿病にならない食事

.....

151

3/7 心筋梗塞・脳卒中を防ぐ食事

.....

159

3/8 脂肪肝を治す食事

.....

163

3/9 認知症にならないための食事

.....

168

3/10 がんを予防する食事

.....

176

心も体もケアする、最高の食習慣

- 4/2 ホメオスタシスを意識する 185
- 4/3 短期集中ダイエットは避ける 189
- 4/4 細胞1つひとつを元気に保つ 193
- 4/5 満腹感を保つためのコツ 198
- 4/6 あなたの体脂肪を「燃やせる脂肪」に変えるコツ 204
- 4/7 ストレスケアには睡眠と運動 209
- 4/8 話題の「リーキーガット」って何? 215
- 5/1 人生が変わる! 習慣化のメリット 222
- 5/2 運動を習慣化するメリット 227

5/3	朝ごはんは毎日食べるべきなのか	231
5/4	痩せる&太らない食習慣〜お手軽ファスティング	235
5/5	間食をどうしても摂りたいとき、何を選ぶべき?	241
5/6	ケトジェニックダイエットとは?	246
5/7	アルコールは避けるべきなのか?	251
5/8	今話題の、MCTオイルとは?	260
5/9	自分の健康は自分で守る! 健康維持のキホン	263
5/10	摂るべき&避けるべき食材と栄養素のまとめ	269
5/11	医師が教える、摂るべきサプリ&避けるべきサプリ	274