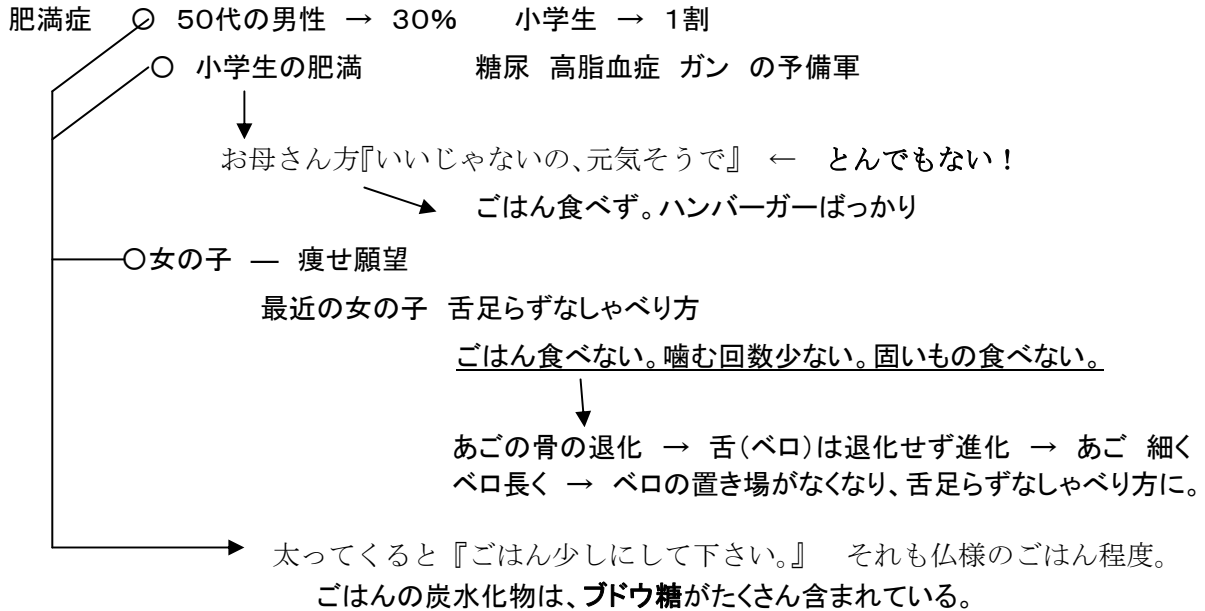


ごはん食が肥満、メタボリック・シンドロームを改善する。

・ごはんは太らない。



脳の栄養は、糖(ブドウ糖)のみ。他の人間の臓器は、タンパク質、糖質、脂質の3つから摂れる。

人間の脳 — 人間の体の全消費エネルギーの2割を使う。

夜も脳は活動しているので、エネルギーを消費

男性は、晩酌が始まるとビールや酒、肉、魚ばかりでごはんを食べない。女性や子供も、太って来るとごはんを食べない。

夜、ごはんを十分に食わずに寝る。(寝ている間も脳はエネルギーを消費)

↓

朝、低血糖 — 力が入らない。ポ〜ットとする。やる気がでない。疲れる。眠い。

モルモットも同じで、餌をやらないと、エネルギーの消費を極力抑えようと反応するので、ひたすら寝る。

人間も同様の反応で、元気が無く、眠たい。なぜ若い子が寝るかというところまでごはんを減らしているから。

※脳を正常に働かせるためにも、ブドウ糖の宝庫であるごはんを食べるべきである。

ごはんを食べると糖尿病になると言う人がいる。

糖尿病は『米』と『糖』が一緒に絡んで論じられるので、砂糖やごはんを食べすぎたらなると錯覚されている。

糖尿病は、運動不足で筋肉がナマクラになり、基礎代謝が落ちることによりなる。

宇宙飛行士の向井さんも、地球に帰還したとき糖尿になっていた。

次に糖尿病のメカニズムを説明します。

・糖尿病のメカニズム

太ってくる。→ ごはんを減らす。もしくは食べない。→ ブドウ糖不足で脳が満足しない。→ 脂質等の多い食事をガッツリ食べる。→ それでもブドウ糖が入ってないので脳が満足しない。→ 更に食べる。→ カロリーオーバーで確実に太り糖尿の道へ。

逆に、ごはんを食べないから糖尿になる。 ← 脳を満足させなくては収まらない。

・低インシュリンダイエットのうそ。

ごはんは脳の栄養なのに、ほとんどのダイエットは米抜き。ごはんを減らすのは何故か？

ごはんを食べる。→ 血糖値があがる。→ インシュリン(ホルモン)が出る → インシュリンが出ると余ったエネルギーは全て脂肪になる。→ インシュリンが出ない食べ物が太りにくい。→ 米を抜く。

理論的には正しい。

しかしここに大きな過ちがある。実験用動物、モルモットやラットはその通り。

しかし人間は余ったエネルギーを全て脂肪にしてしまうのでしょうか？

人間の脳は100%ブドウ糖がエネルギー。余ったエネルギーを全て脂肪に置き換えると、二度と脳で使えないので、人間の体はそんなことはしない。

人間に関しては、間違った理論である。ではどうしたらよいか？

・食事の順番が大切

間違った、現代の一般的な食事の順番

男性の場合

ビール飲む ——— 肉、魚 つまみ ———> 最後にごはん。それも仏様程度
焼酎飲む

これが間違い。

正しい順番

まず最初にごはんを食べる。(血糖値が上がるまで7~9分必要なので早い時間から脳の唯一のエネルギーである血糖値を少しづつあげていく) → 満腹感 → 箸が止まる。→ よけいなものまで食べずにすむ。→ 太らない。

何故、あぁいった食事の順番になったのか？

それは明治以降の料理人が儲けるために考えた順番だからだそうです。

最初にごはんを食べさせると血糖値が上がって料理を食べないから儲からない。だから×。

好きなものをたくさん食べさせる。最後にほんの少しのごはん。→ しばらくして血糖値があがる。→

満足感と満腹感が同時に来る。→ ダメ押しにフルーツ(果糖) → 血糖値が一気に上がる。→ お客大満足！ → 金が取れる。

皆さん。結婚式などの後、腹いっぱいだったはずなのに、何故か家に帰ってきて小腹がすいた経験ないですか？

それでも米などの炭水化物を抜くと痩せると言う人(学者を含めて)は多い。

しかし真実は違う。

肉を食べる —— 炭水化物がなくなり、肝臓や筋肉に蓄えられていたグリコーゲン(スタミナの前であり、1つのグリコーゲンには3倍の水が結合する)がエネルギー源として消費され少なくなる。水分も出てゆく。

↓
体重軽くなる。

米 食べる —— 脂肪にはならず、肝臓と筋肉にグリコーゲンを貯める。1つのグリコーゲンには3倍の水が結合してるので、みずみずしい体になって重くなっている。

↓
脂肪が付いたと錯覚

※ 肉を食べて体重が減ったと思うのは、ただ水分が抜けていっているだけにすぎない。脂肪が減って痩せたわけではない。水分が抜けていってしまうので、お肌もカサカサ。あまり良いとは言えない。

※ 米を食べたから脂肪が付いて重くなったというのもウソ。

例えば1日2000k カロリー摂ったとする。

米、炭水化物の多い日本食と脂質の多い欧米型の食事では確実に後者のほうが脂肪が付く。

つまり炭水化物多い日本食

朝 ごはん + 昼 ごはん 血糖値が上がれば上がるほど満腹感。血糖値は緩やかに上下。

高脂肪食の欧米型食事

朝食 食べれば炭水化物がとれあえず入っているので満足はする。しかし1時間もすると、血糖値は絶食したときと同じレベルにダウン。

↓
昼食 腹ペコペコ。たくさん食べる。しかし脂肪は摂ってるが、炭水化物が少ないから満足度が低い。

↓
おやつもたくさん食べちゃう。 → 太る。

ごはんを食べると、体がホカホカ温まる。人間はエネルギーを使うにもエネルギーが必要。朝、ごはん
昼、ごはんのパターンは、どんどん熱で消費してくれる。

脂肪食は多少体温は上がるが、あまり熱は出ないので、確実に体内に溜まり太ってゆく。

1番悪いパターン

朝ごはんを抜く → 軽い飢餓状態になり、体の防衛本能で、エネルギーを使わないでおこうとする。

→ 空腹なので昼、多めに高脂肪食 → → → → 確実に太りメタボリックの道へ。

結論 痩せるためには3度のごはんが有効である。