

75歳の女性  
でも出来ました！

**我慢せず、手軽に、簡単に**

**3拍子揃った **医師推奨** の食事療法**

難治症・精神疾患・原因不明・美容&健康・etc...

全ての症状を根本から解消する

日本未公開の有酸素食事法とは？

# 元気な細胞に再生させる 食事法

- 栄養を吸収できる正常な腸に再生させる
- バストアップに必要な栄養を一気に入れる



さあ、レンガの新築を建てよう！

## 新しい土台の作り方

土台の作り方（やり方）はいたって簡単！

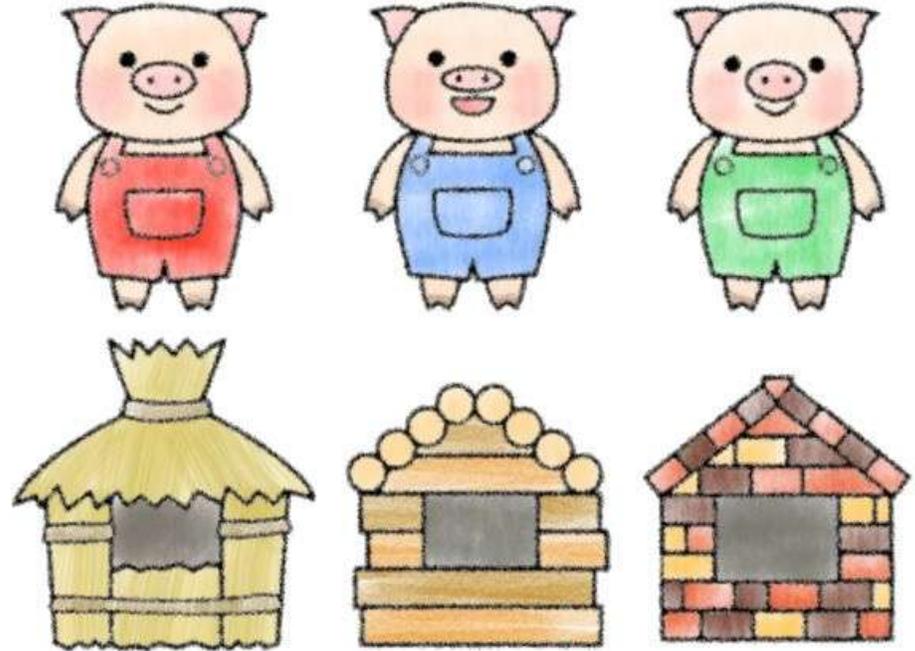
**糖質をガラッと減らしましょう**

※具体的には ...

砂糖＝お菓子は極力 NG

お米は夜に100g程度まで 小麦＝麺、

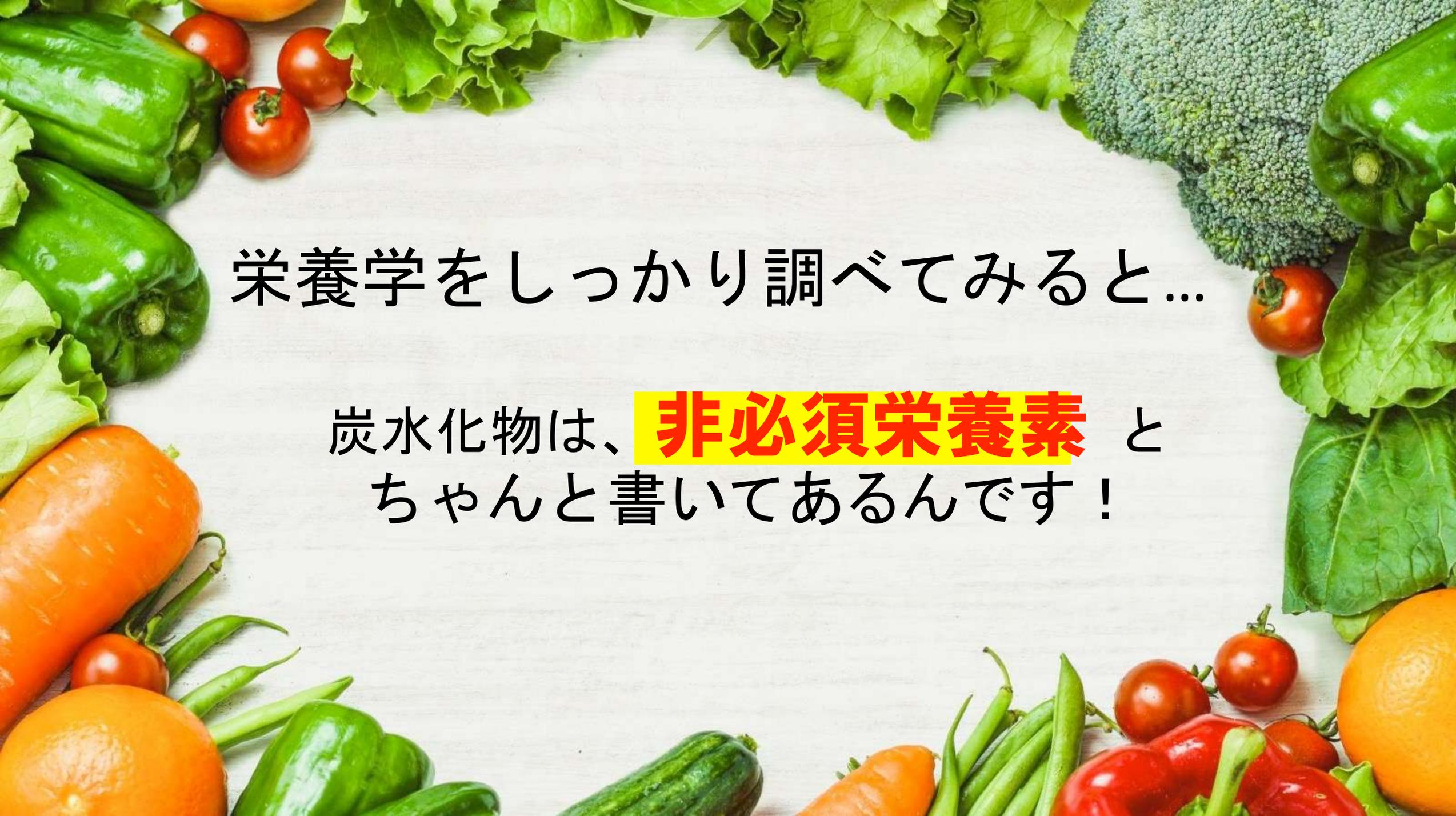
パンも極力 NG



# 意外や意外 ... ! あの有名な『栄養学』の秘密

こんな常識ありませんか？  
【炭水化物 = エネルギー】  
だから、大切だよね。





栄養学をしっかりと調べてみると...

炭水化物は、**非必須栄養素**と  
ちゃんと書いてあるんです！

炭水化物は

美味しいだけの

贅沢品だった！？

# 先祖の糖質摂取量は 今とは比較にならない少なさ！

その量、年間でたったの40～50 g！！

なぜ、それだけで生きていけるのか？

それは、人の体内では

毎日30～40gの糖質が作られているからです！

つまり、食事から糖質を摂る必要はなかった！！

※ 糖を作る原材料は必要

# ごはんに限らず... 麺・パンも食べますよね ？

## 【現代人の食の現状】

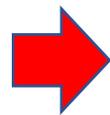
摂取量 糖質量 砂糖に換算

- ・ ごはん 150g 55.2g 角砂糖14 個
- ・ うどん 270g 56.2g 角砂糖14 個
- ・ そば 160g 38.4g 角砂糖10 個
- ・ パスタ 100g 71.2g 角砂糖18 個
- ・ 食パン 2 枚 54.0g 角砂糖14 個
- ・ 即席麺 100g 59.0g 角砂糖15 個
- ・ ジャガイモ 1 個 18.0g 角砂糖 5 個



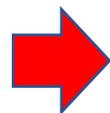
# 糖質・砂糖を食べれば食べるほど… 身体中が炎症まみれに。

- 砂糖が筋肉を溶かして、癒着や石灰化 ...
  - ・肩こり、腰痛、五十肩、膝痛などは炎症です。



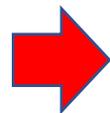
糖質とタンパク質と脂質の酸化  
= AGE( 焦げ ) → 活性酸素増加

- 血がどろどろの元気のない血に ...
  - ・ガンなどの重い病気に。



大量の活性酸素により、血栓が大量発生

- エネルギーになる前に脂肪として貯蓄
  - ・体重の増加します。  
(食べる量減らしても、痩せても不健康&リバウンド)



太刀打ちできない重症疾患の蔓延

# 糖質がバストに与える悪影響

糖質とタンパク質が合わさり

**糖化** を引き起こす

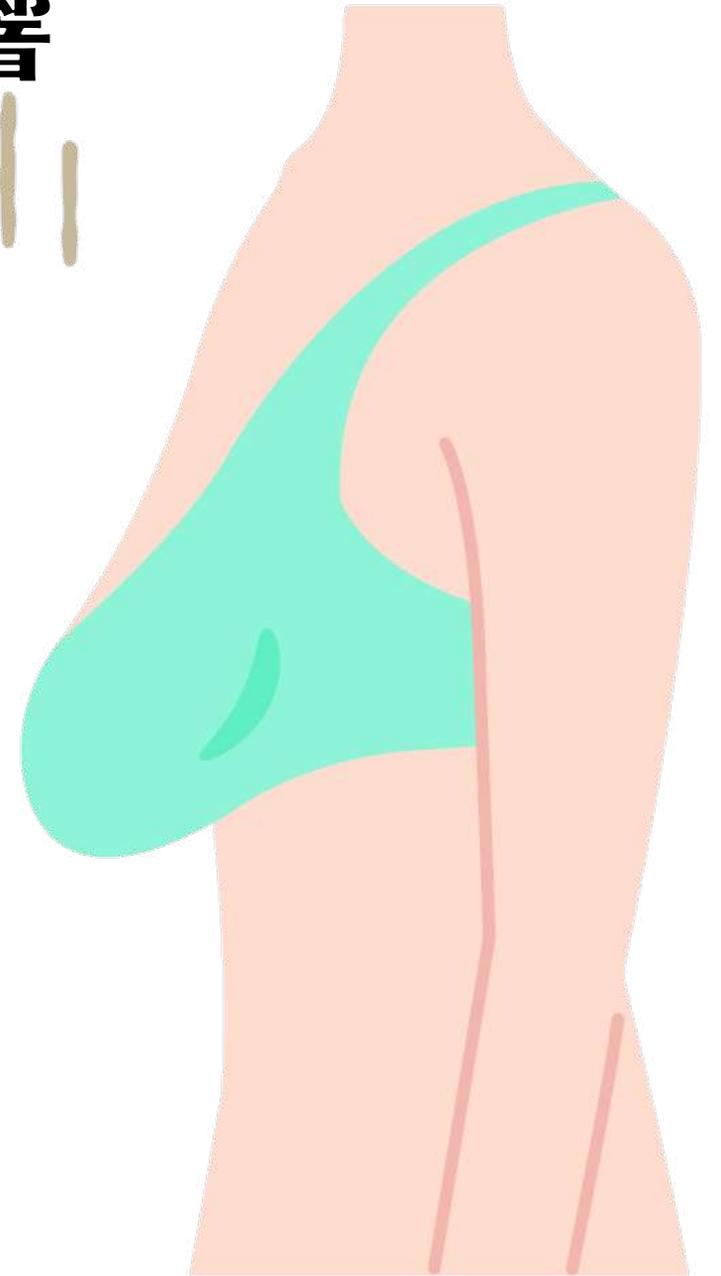
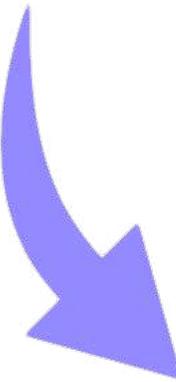
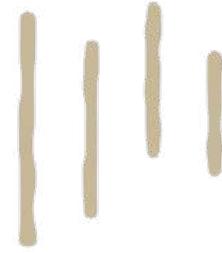


体の肉を硬くする

腸に炎症を起こし腸内環境を悪くする

血管をボロボロにする

寒熱バランスを崩す



# 糖の中毒度チェック

あなたは、どれくらい当てはまりますか？

食後眠くなる

運動しても痩せない

集中できない

(読書、テレビ、勉強、仕事など)

疲れが取れない

肩こりなど〇〇痛がある

小腹がすく

寝つきが悪い

物忘れが多い

くすぐりが苦手

寝起きが悪い

空腹時イライラする

甘いものが好き

炭水化物で元気が出る

集中前は甘いものが必要

Q. では、どんな食事がいいの？

A. あなたがはじめる食事法の正体…  
それは、糖質を使わない

**有酸素の食事法**

気になる内容の前に …

医師推薦の有酸素食事法で  
どんなに変化があるか見てみよう！



# あなたの先輩たちは 元気に生まれ変わりました！

---

- ◇ 3ヶ月でレビー小体型認知症
  - ◇ 1か月で8キロやせた！
  - ◇ うつ症状がスッキリ！
  - ◇ ADHD（発達障害）の子供が成長し、行動力が変わった！
  - ◇ 血糖値 240の糖尿病から卒業！
  - ◇ 二の腕の垂れたお肉がなくなった！
  - ◇ アトピーの痒みから解放！
  - ◇ パニック障害、過呼吸が消えた！
  - ◇ 75才、毎年縮んでいた身長が1.2cm伸びた！
  - ◇ 長谷川式スケール16点の認知症が25点（正常）へ！
- など...



それではお待ちかね... !  
本来、人間の持つべき  
正しいエネルギー源とは？

今：無酸素食事法のエネルギー源

糖質からエネルギー生産 / 消化時間短い

昔：有酸素食事法のエネルギー源

〇〇からエネルギー生産 / 消化時間長い

○○○は糖質のエネルギー

○○○は糖質のエネルギーより

**20倍貯蓄できる！！**

〇〇の正体、それは...

---

＼肥満、心筋梗塞、高血圧、糖尿病／  
これらの原因といわれている

**脂質** だったのです！

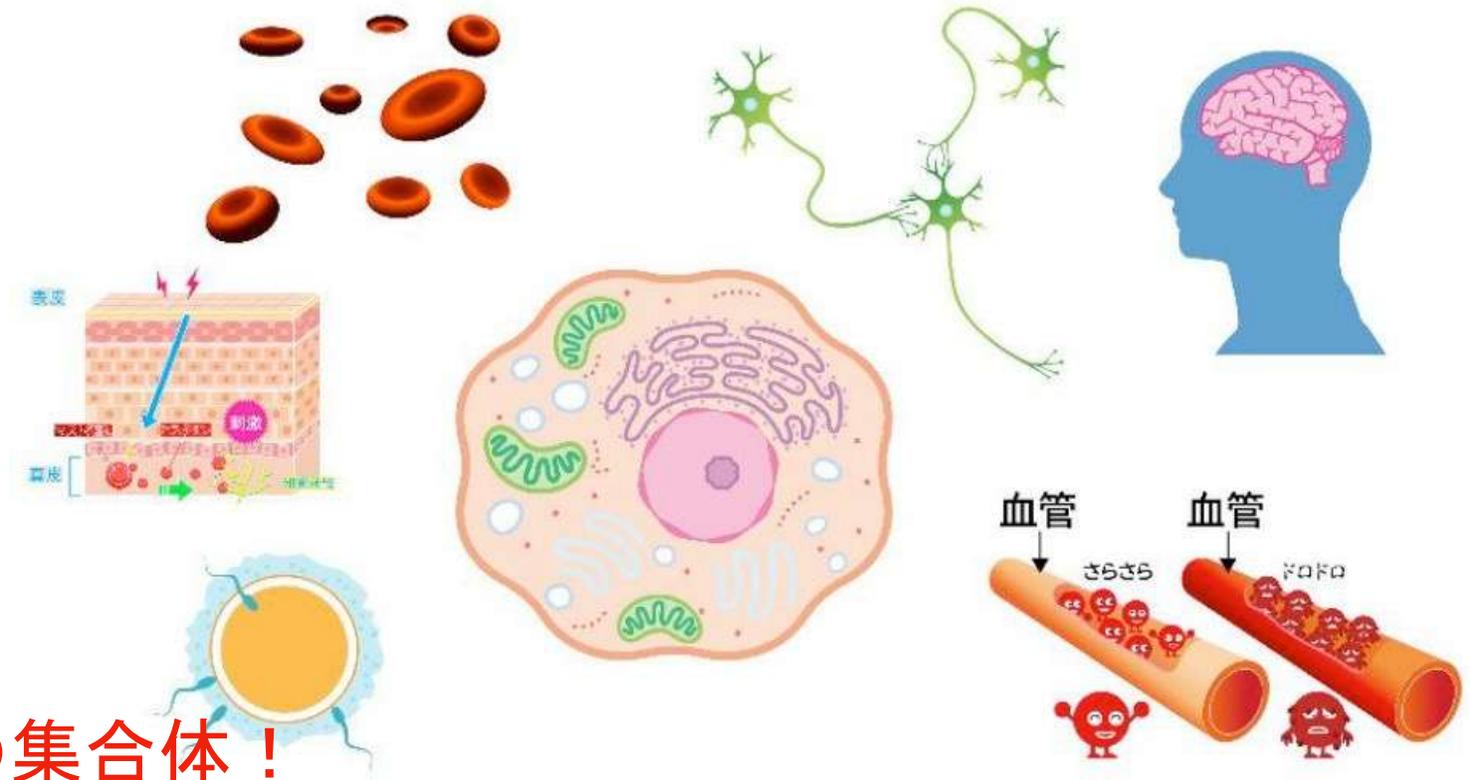
---



なんで**脂質**で健康に！？  
その仕組みを知っておこう！

# 知ってのとおり、 人間の身体は細胞でできています！

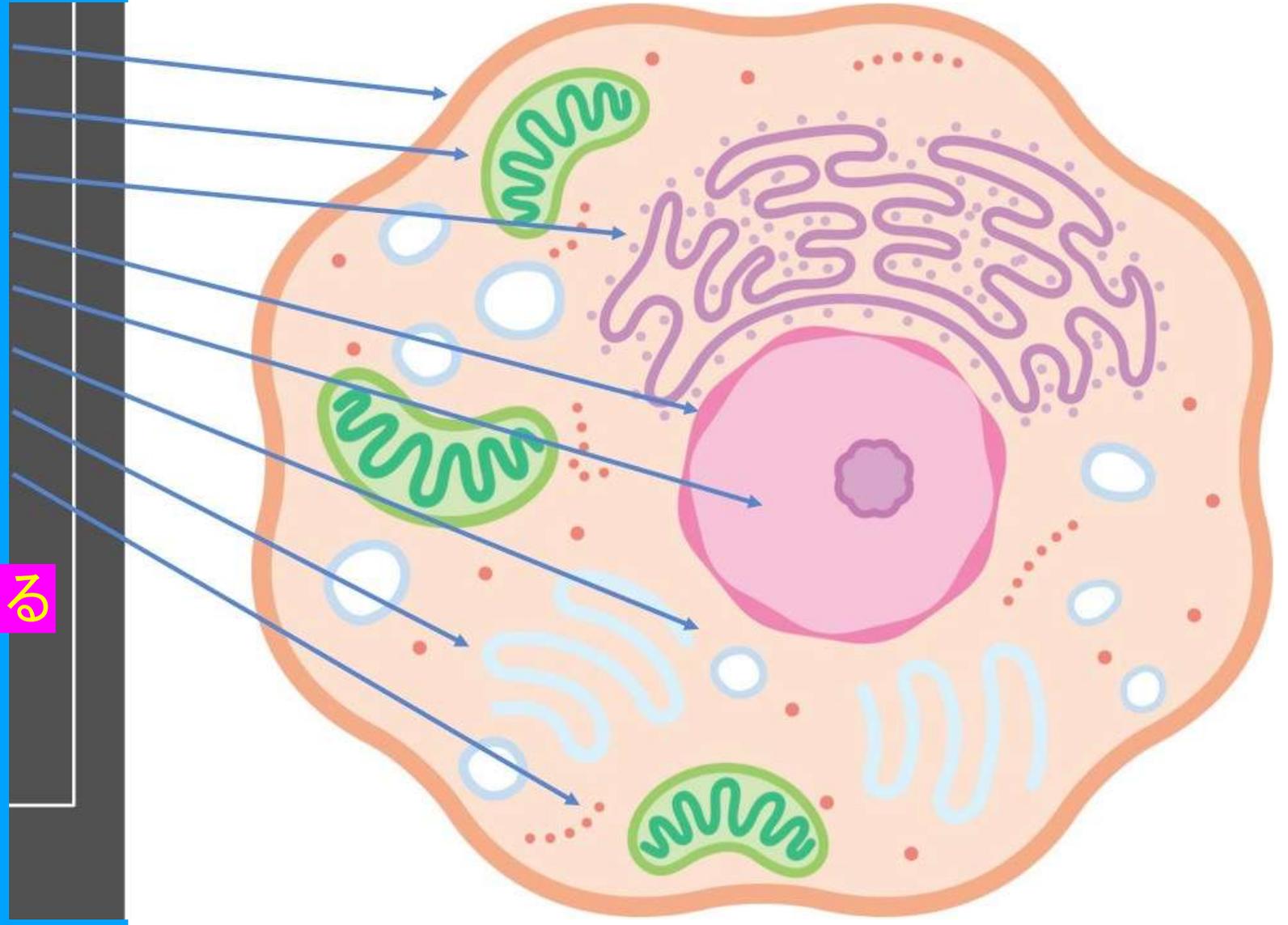
- 皮膚
- 血管、血液
- 脳
- 内臓
- 爪、髪 など...



その全ては細胞の集合体！

細胞の膜  
ミトコンドリアの膜  
粗面小胞体  
核（遺伝子）膜  
染色体  
リソソームの膜  
ゴルジ体の膜  
リボソームの膜

全ては膜に包まれている



細胞膜の 70% ...

それこそが脂質です！

# 脂質は消化されて何になる？

---

細胞膜になる

---

各種のホルモン

---

「脂質が不足するとホルモンバランスが狂う」

---

男性ホルモン・女性ホルモン・ステロイドホルモン・

---

甲状腺ホルモン・脳内ホルモン・全てのホルモン・

---

卵胞ホルモンなどの原料

---

体内酵素の原料

---

エネルギーとして保存

---

残さず使用されていき、体の潤滑油や女性の大切なお肌の

---

バリア機能や皮脂膜へと利用されていきます。

つまり、有酸素食事法とは...

細胞単位で身体を生まれ変える  
根本治療なのです！



『悪い油』と『良い油』

『悪い油』と『良い油』

それを決める **3大要素** とは？

① 油の選び方

② 油の使い方

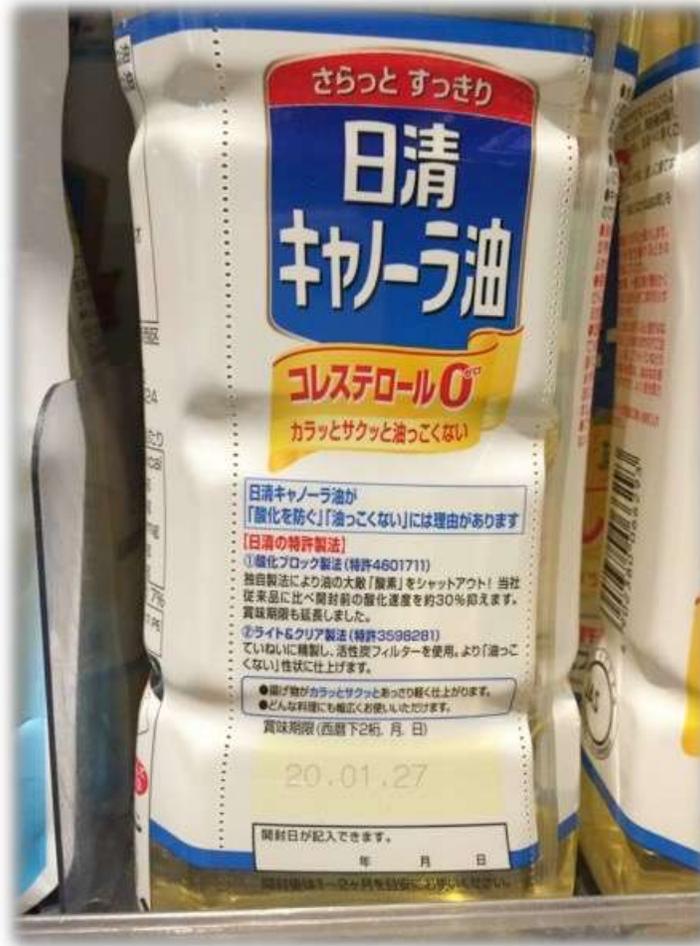
③ 油のバランス





# ① 油の選び方

# 人工油は**全**てNG



# もはや、油とは別物 安いけど危険...人工油の魔の工程

- ①種・実・豆類を用意
- ②洗う
- ③押しつぶす、すりつぶす
- ④溶剤に浸す（炭化水素剤）
- ⑤個体除去（約 150 °C で沸騰）
- ⑥ガム質を分離用に水 を混ぜる
- ⑦アルカリを加える
- ⑧粒子 を除去するために高速回転
- ⑨ 110 °C で漂白
- ⑩フィルターにかける
- ⑪ 230 °C で蒸し、脱臭する
- ⑫冷やしてフィルターにかける
- ⑬保存剤とシリコンを加える

（排水クリーナーに使われるもの）



# イタリア産のオリーブオイルは要注意！

イタリア産のオリーブは輸出品が収穫量の10倍。つまり「混ぜ物」が横行しています。  
 イタリア警察が昨年 末の輸出業者に立ち入り検査で発覚しました！！

# 脂肪酸

## 不飽和脂肪酸

## 飽和脂肪酸

### 多価不飽和脂肪酸

### 一価不飽和脂肪酸

■n-6系脂肪酸  
(リノール酸・γリノレン酸・アラキドン酸)

【多く含まれるもの】  
紅花油、ひまわり油、  
コーン油、ごま油、母  
乳、レバー、など

【特徴】  
適量にとれば血液中の  
総コレステロールを低  
下させる

■n-3系脂肪酸  
(αリノレン酸・DHA・  
EPA)

【多く含まれるもの】  
えごま油、しそ油、魚  
(マグロ、イワシ、サバ、  
アジ、サンマなど)の脂  
身、など

【特徴】  
アレルギーを予防す  
る、血栓ができるのを  
防ぐ、中性脂肪を低下  
させる

■オレイン酸

【多く含まれるもの】

オリーブ油、アーモンド

油、菜種油、など

【特徴】  
血液中のLDLコレステ  
ロールを減らす

■ステアリン酸  
■パルミチン酸  
■ミリスチン酸

■酪酸 …など

【多く含まれるもの】  
牛・豚の脂身(ラード・  
ヘッド)、バター、牛乳、  
バーム油、ヤシ油、など

【特徴】  
コレステロールや中性  
脂肪を増やす

脂肪酸の種類と特



## ②油の使い方

# 炒める、揚げる、煮る、焼く... 加熱調理は、固形油を使おう！

## 固形油

- ・ ラード（ノン GMO）
- ・ グラスフェッドバター
- ・ ギー（飼い方に注意）
- ・ ココナッツオイル

## 液状油

- ・ 亜麻仁オイル
- ・ エゴマオイル
- ・ アボガドオイル
- ・ ごま油
- ・ 米油
- ・ ヘンプオイル
- ・ チアシード

液状油は、  
加熱すると別物に ...

トランス  
脂肪酸



NG の油を加熱すると ...  
こんな **モンスター** に

- ・ 液体油が加熱後に変化。
- ・ トランス脂肪酸が体に入ると...

240日以上排泄されません

※4ヶ月で 50%、 8ヶ月で 90%

- ・ ヨーロッパでは2003年から

トランス脂肪酸入りの

お菓子、食品は**販売禁止**！

**アメリカも** 2018年、腰を上げた。

- ・ しかし、日本は... 未だ 野放し。

心臓病・循環器疾患・ガンに深く影響しています。

**2018年6月より米国FDA  
トランス脂肪酸使用禁止**

**トランス脂肪酸**  
魚や大豆など動植物に含まれる脂質の一種。自然由来もあるが、マーガリンなどに独特の粘りや風味を付けるために使う「部分水素添加油」をつくる際に、トランス脂肪酸が多く生成される。摂取しすぎると、コレステロール増加などで心臓病のリスクを高めるとされる。  
米食品医薬品局（FDA）は2015年6月、部分水素添加油について「安全とは認められない」と結論付け、食品への使用を原則禁止すると発表した。  
トランス脂肪酸は油を使った高温調理などでも生成されるため、日本KFCホールディングスや日本マクドナルドなど揚げ物を扱う外食各社も、トランス脂肪酸が生じにくい油に替えるなどの低減策を進めている。

カナダ全土で「トランス脂肪酸」  
2018年9月～  
食品添加が**禁止**に!



### ③ 油のバランス

# オメガ6 : オメガ3 = 4 : 1

- 【注意】
- 脂質を沢山取れば OK
- というわけではありません。
  
- スーパー、通販、飲食店を始めとする私たちの生活バランスは **40 : 1** まで崩壊しています。
  
- ですので、極力オメガ6は控え、オメガ3を意識して摂取し調整していきましょう。

## 【オメガ3】

多価脂肪酸・必須脂肪酸

- 亜麻仁オイル
- エゴマオイル
- ヘンプシード
  
- 魚油

各油は 100%のモノを選びましょう。ごま油などが混ざっているものは避ける！

# 食べるお肉も選別を！

【牛・豚】グラスフェッドビーフ、グラスフェッドポーク  
GMO（遺伝子組み換え）穀物を与えた動物の脂質は、我々の体内と一緒でオメガ6が大量に含まれ、40：1と病的です。  
それに比べ、放牧されノンGMO の環境で育ったグラスフェッドビーフとポークの脂質は『オメガ6：オメガ3＝4：1』に近い理想の状態となっています。

## 【鳥】

ノンGMOで育てられた鶏肉を探しましょう。  
基本的にはネットになります。

※ 卵は平飼いのものを選別。

## 3 大要素

- ①油の選び方
- ②油の使い方
- ③油のバランス

# 食事法

朝食

バターコーヒー \*糖質は絶対に避ける！  
(グラスフェットバター20g+MCTオイル15g)

昼食

スムージー、タンパク質 \*糖質はなるべく避ける！

夕食

糖質はご飯50～100g程度はOK、おかずはいつも通り  
(小麦製品NG)

食事は8～10時間以内に済ませる！タンパク質を摂ったら食事スタート  
8～10時間以内であれば何度食事を摂ってもOK

1日の食事で脂質を100～120g、タンパク質を体重+10g摂る

スムージーはなるべく多くの種類の野菜を入れて

必ずレモン汁を入れる

水を2リットル飲む(糖質を取らない分水分を保持しにくい)

# 料理の「さ」！ 必須の砂糖はどうすんの？



130g



200g

- ・ラカントSを使ってください。
- ・発酵させているので血糖値が上がりにくい。
- ・砂糖として舐めると多少の違いがありますが、料理等で使う分には変わりません。
- ・液体は添加物が多く、お勧めしません。
- ・1kg は公式通販で購入できます。
- ・ドラッグストアでも 800 g があります。

# スムージーの作り方

- **葉物野菜中心に5,6種類**

リンゴは1/4までOK。アボカド、ブロッコリー、スプラウト、レタス、キャベツ、トマト、パプリカ、にんじん、水菜、ほうれん草、ベビーリーフ、オクラ、ちんげん菜 など

- **レモン汁大さじ2以上**

ビタミン吸収しやすい

- **アマニ油、エゴマ油、オリーブオイルを入れる**

- **水 適量**



# なぜスムージーを飲むのか？

## 【デトックス】

葉物野菜を細かくすることで、体内の老廃物を吸着して排出しやすくなる。

## 【キレイな血液を作る】

**スムージー+レモン汁+鉄分が多い食事=キレイな血液**

血液に酷似した化学式のスムージーを飲むことで、キレイな血液に入れ替えることができる。

# なぜ8時間以内に食事をするのか？

## 【オートファジー】

**細胞が自らの一部を分解（自食作用）すること。**

細胞が健康に生きていくためには、細胞内の部品が適宜入れ替えられて、新陳代謝されることが必要です。

最後の食べ物を食べてから**12～15時間**経つとオートファジーが行われる。