

アンチエイジング栄養メソッドまとめ

STEP-1

高タンパク＋低糖質

- ◆ 低糖質を心がける(白米やパン、麺類は半分以下に。菓子、清涼飲料水を控える)
- ◆ 体重×1gのタンパク質摂取が必要(慢性疾患からの回復期は体重×2g)
- ◆ どうしてもプロテインが難しい場合は、卵を1日5個食べる

品目	朝	昼	夕	品名	URL
プロテイン	20g(60cc)	-	20g(60cc)	ビーレジェンド★	https://bit.ly/3FHXsON
				ファインラボ	https://amzn.to/33wY39h
				ダイマタイズ	https://bit.ly/3nJzZXD
				メグビープロ	https://bit.ly/3KwEcra
				バルクスホエイプロテイン WPI パーフェクト	https://amzn.to/3fHghHh

STEP-2

メガビタミン＋ミネラル(新ATPセット)

- ◆ STEP-1を1ヶ月以上続けられたらスタートする
- ◆ B50は遅い時間に飲むと不眠になることもあるため、夕方できるだけ早い時間に飲む
- ◆ 鉄とEは同時に摂取せず、8時間ほど間隔をあけて服用する(吸収を阻害するため)
(必要量は個人差があるため、量は目安)
- ◆ ビタミンCとマグネシウムは、お腹がゆるくならない最大量(ゆるくなったら減量する)

品目	朝	昼	夕	品名	URL
鉄	-	-	3錠	NOW Iron 36mg	https://bit.ly/33Fyp1T
ビタミンB	1錠	-	1錠	SOLARAY B-Complex 50	https://bit.ly/3lfifaG
ビタミンC	1錠	1錠	1錠	SOLARAY Vitamin C 1000mg	https://bit.ly/32hz2Ov
ビタミンE	1錠	-	-	Solgar VITAMIN E 268mg (400IU)	https://bit.ly/3GQiliv
マグネシウム	2錠	-	2錠	Doctor's Best High Absorption Magnesium 100% Chelated	https://bit.ly/3nLYLWV

STEP-3

健康維持＋老化防止強化(アドオンセット)

- ◆ STEP-1,2を継続できている方で、さらに健康維持やアンチエイジングを強化したい方へ

品目	朝	昼	夕	品名	URL
ビタミンA	1錠(朝昼夕いつでも)			NOW Vitamin A 25,000 IU	https://bit.ly/3ryf0YR
ビタミンD	1錠(朝昼夕いつでも)			NOW Vitamin D-3 10,000 IU	https://bit.ly/3tPxCPQ
セレン	1錠(朝昼夕いつでも)			NOW Selenium 200 mcg	https://bit.ly/3nMAL69

STEP-4

プラスアルファのビタミン・ミネラル

- ◆ STEP-1,2を継続できている方で、さらに健康維持やアンチエイジングを強化したい方へ
- ◆ 鉄と亜鉛を取る際は、1日1回で8時間あける。亜鉛は空腹時を避ける。
- ◆ メンタル不調、不眠、リウマチにはナイアシンアミド
最初の一週間は朝昼夕1錠ずつ→二週間後には朝昼夕2錠ずつに増量する

品目	朝	昼	夕	品名	URL
亜鉛	2~3錠	-	-	SOURCE NATURALS OPTIZINC	https://bit.ly/3Ah1FrC
ナイアシンアミド	1~2錠	1~2錠	1~2錠	SOLARAY Niacinamide 500mg	https://bit.ly/33OvYdb

DAILY

生活に摂り入れるミネラル

品目	摂取方法	品名	URL
ぬちまーす	常温水or白湯1L＋ぬちまーす 5g ＋レモン半個分の果汁	ぬちまーす	https://amzn.to/3qLk38U
にがり	入浴時:計量カップ 1~2カップ 経皮摂取・肌に擦り込む	ニチガ 塩化マグネシウム	https://amzn.to/3Ah04Ce