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

美細胞食事法とは？

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

食事で大切なのが

何を食べるべきか？

だと思われがちですが

実は、違います。

【健康哲学】
もっとも大切なことは…
正しい 仕組み（順番）を知る こと

仕組み（順番）を理解しないと
結果は大きく変化します。
仕組みを１つでも間違えてしまうと、
全然違う結果になるので注意しましょう。

身体が健康になる仕組みとは…
重要な３つの順番

１．デトックス

栄養補給や食改善と思われがちですが、まずは出す。

これが出来ないと、健康はありえません！

化学物質は石油由来で人間にはそれを分解・無毒化する力は全くありません 。

２．栄養

リセットしてから、入れる（食べる）ものを変えていく。

こう聞けば当たり前ですが、考えたことなかったですよね？

３．運動・睡眠

体を回復させるのは「栄養・運動・睡眠」の３つしかありません。

栄養が摂れるようになったら、運動習慣と睡眠の質を上げることも重要になります。

結論からお伝えします！
食べて治す治療法の伴は…

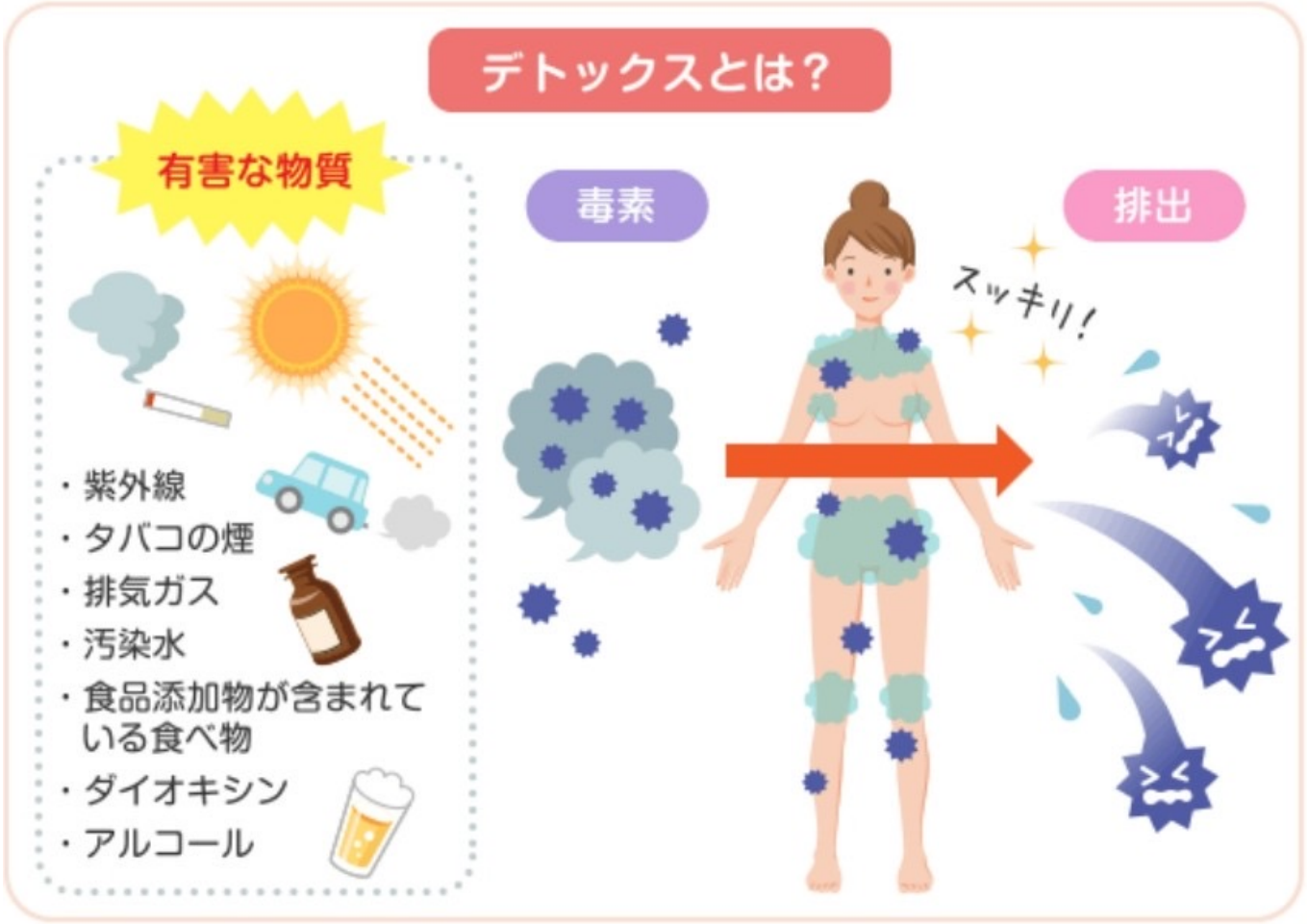
体内に残留した化学物質の完全デトックス

【 注意 】 これからお伝えする情報は …

世界最先端の科学者達の研究により導きだされた確かな情報です。
日本の１０年先を行くといわれる医療レベルの
アメリカ医師達が１０００万円はらって習う内容ですので
よく聞き、理解し、必ずお役立てください。

健康への第１歩　デトックス

デトックス
これをしっかりすれば…！



【Point】細胞単位での
生まれ変わり が必要な理由！

- ☑身体は 36 兆個以上の細胞でできている。
- ☑蓄積は、全身の細胞に影響する。
- ☑毒素が細胞レベルで炎症を起こす。
- ☑癌など重篤症状をも引き起こす。
- ☑毒素が細胞を病気の実に変える。
- ☑デトックスされれば栄養も吸収しやすくなる。

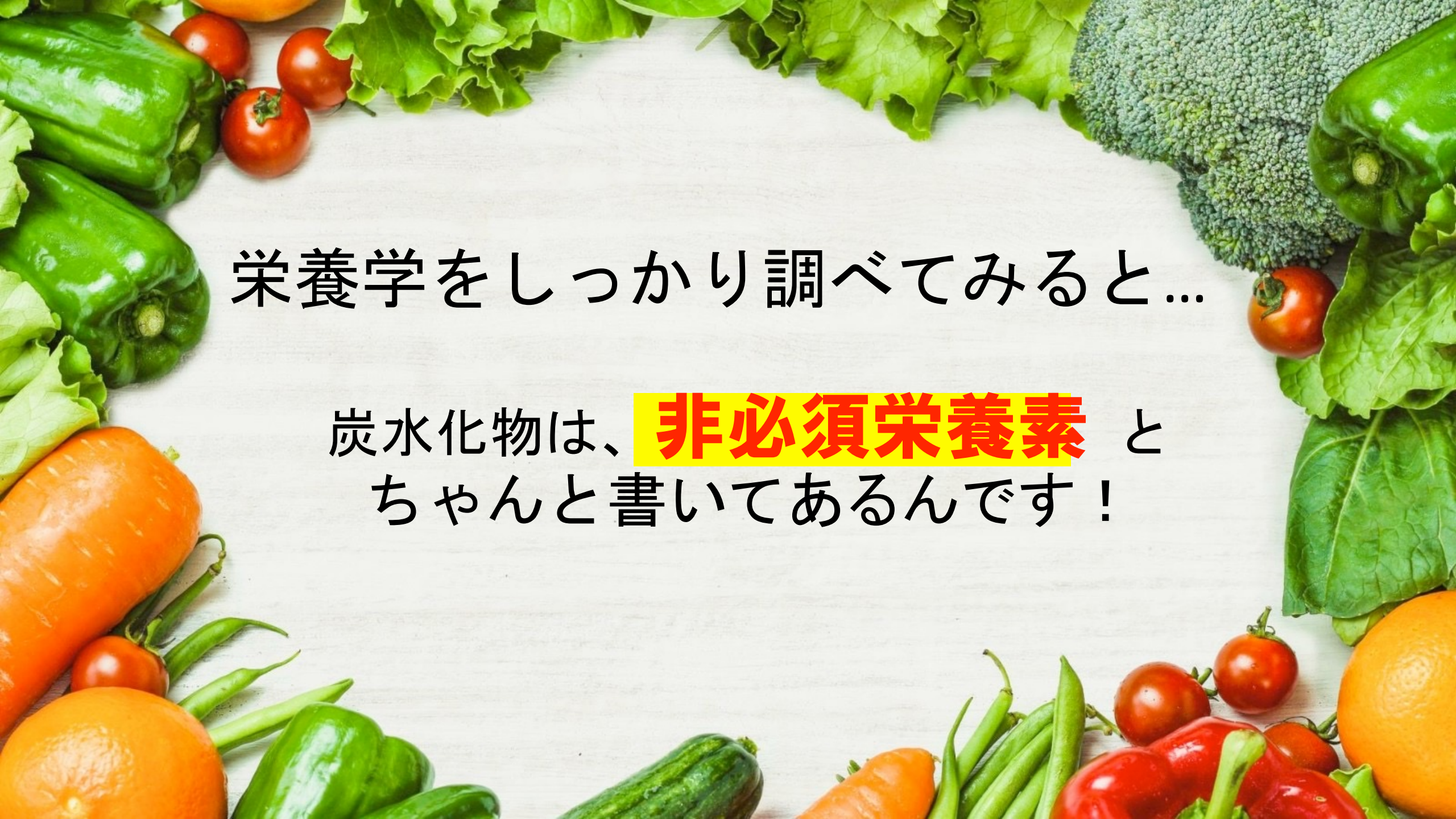
デトックスのお話はまた後ほど…

まずは栄養の質のお話から
していきます

要注意！日本人が大好きな**糖質**

この毎日摂っている
糖質の質が
バストアップにも
美容にも健康にも
悪影響を
もたらしている！

意外や意外 … ！
あの有名な『 栄養学 』の秘密


栄養学をしっかり調べてみると…
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、それだっ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）

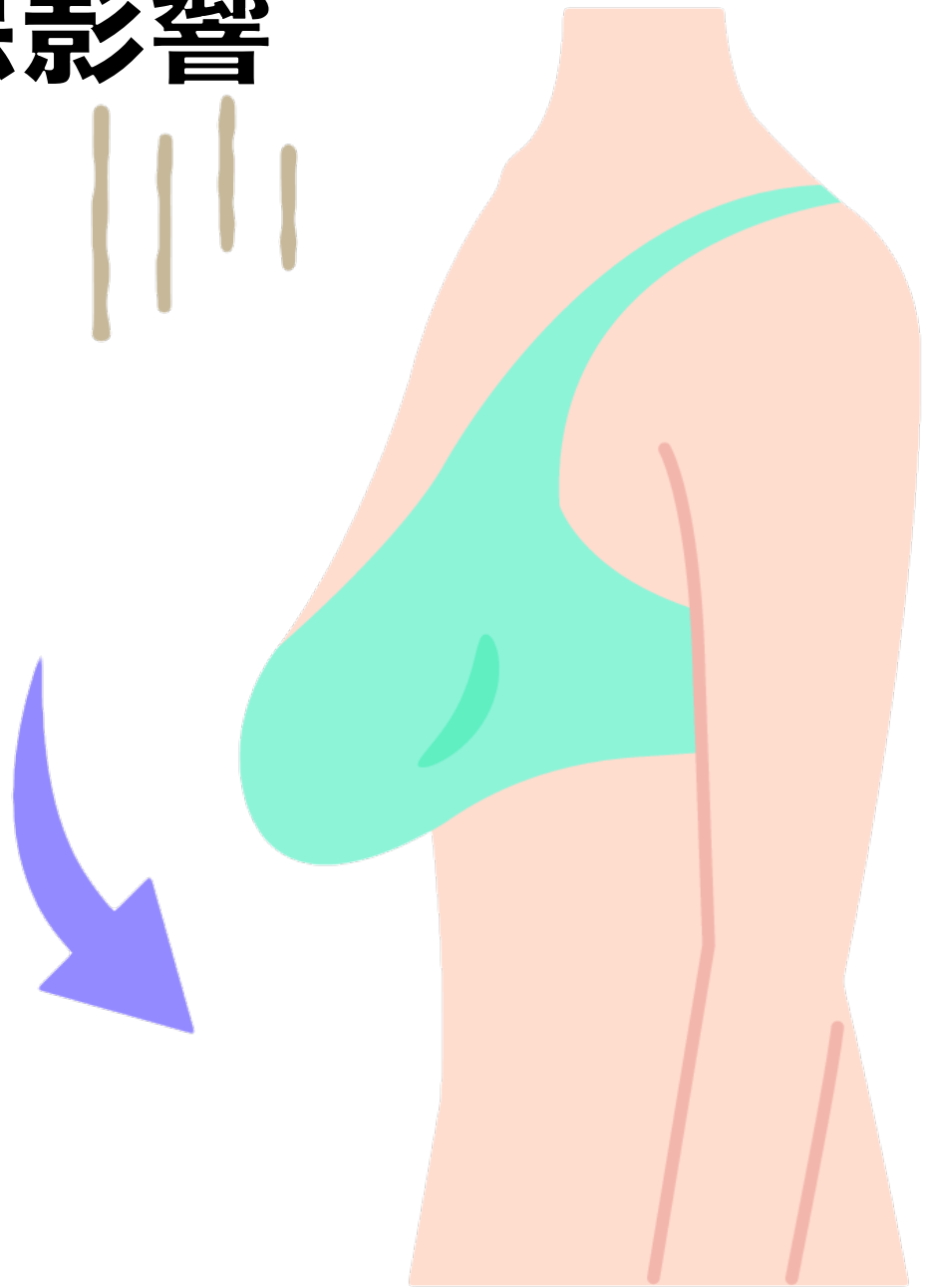
→ 太刀打ちできない重症疾患の蔓延

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

次に変えるべき質は

＼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

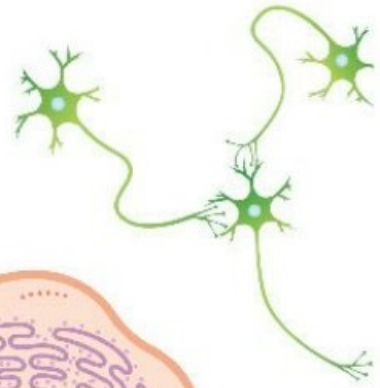
脂質

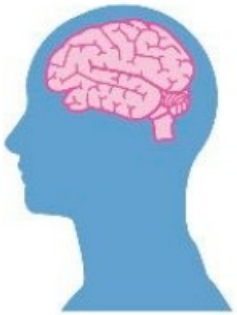
質を変えれば脂質で健康に！

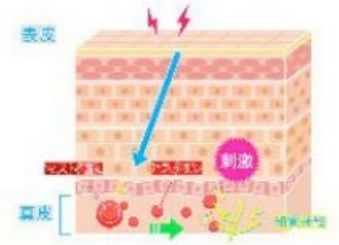
その仕組みを知っておこう！

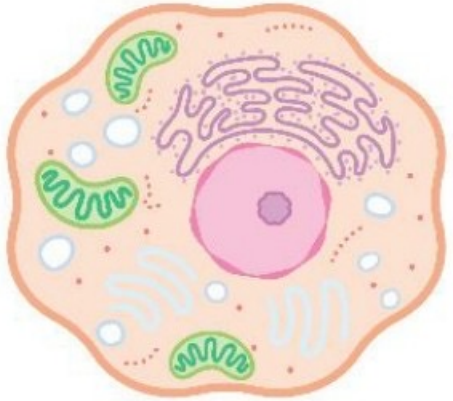
知ってのとおり、
人間の身体は細胞でできています！

- 皮膚
- 血管、 血液
- 脳
- 内臓
- 爪、髪　など…





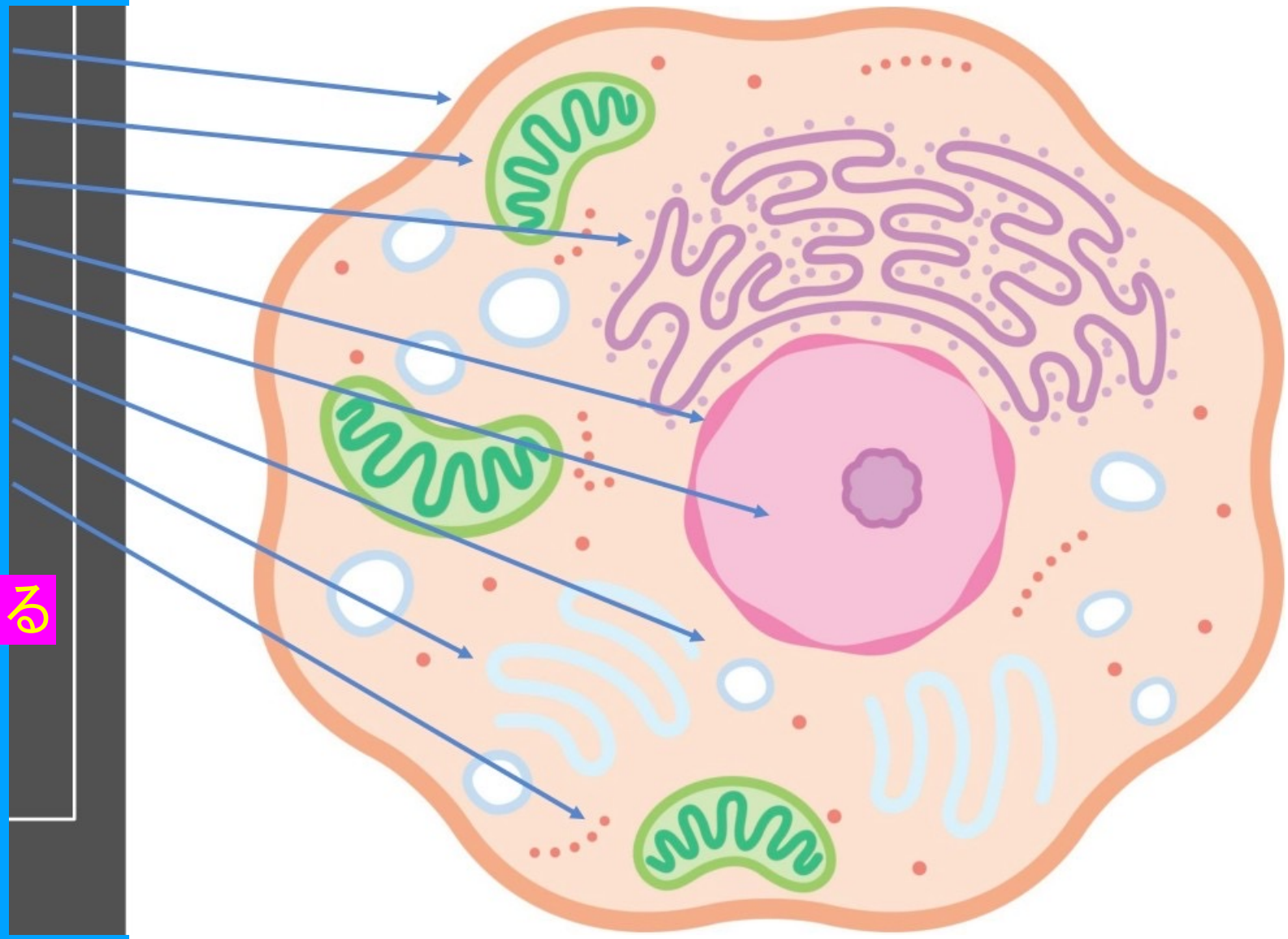




その全ては細胞の集合体！

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。

『悪い油』と『良い油』

『悪い油』と『良い油』

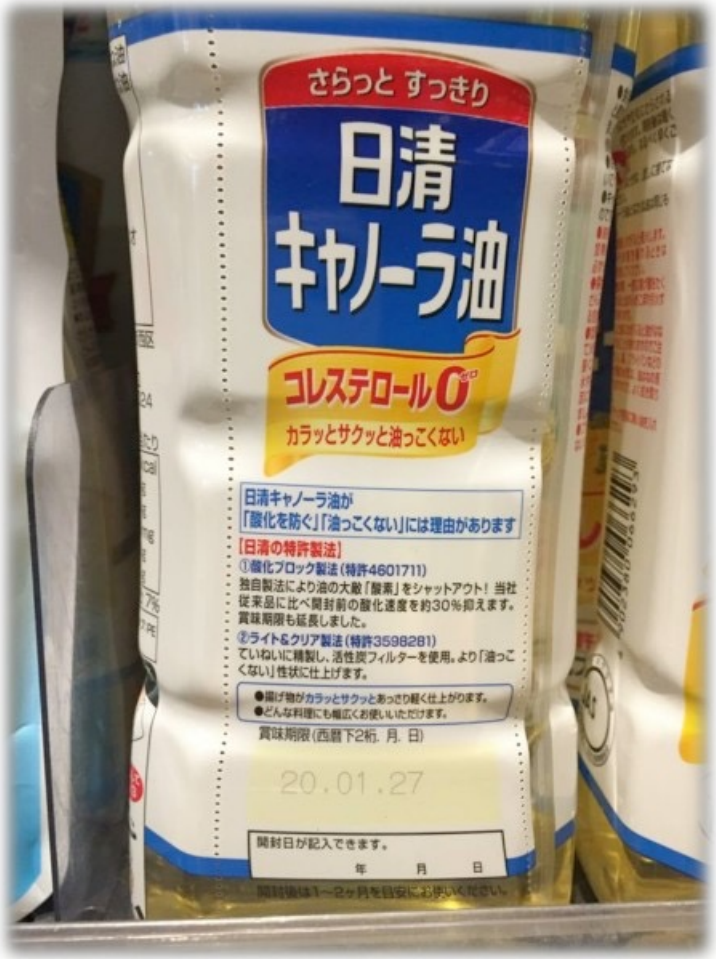
それを決める３大要素とは？

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

ちょっと
贅沢に
SHOWA
昭和産業
オレインリッチ
SUNFLOWER OIL
ピュアひまわり油
コレステロールゼロ


さらっと すっきり
日清
キャノーラ油
コレステロール0
カラッとサクッと油っこくない
日清キャノーラ油が
「酸化を防ぐ」「油っこくない」には理由があります
【日清の特許製法】
①微化ブロック製法（特許4601711）
独自製法により油の大敵「酸素」をシャットアウト！当社
従来品に比べ開封前の酸化速度を約30%抑えます。
賞味期限も延長しました。
②ライト&クリア製法（特許3598281）
ていねいに精製し、活性炭フィルターを使用。より「油っこ
くない」性状に仕上げます。
●揚げ物がカラッとサクッとあっさり軽く仕上がります。
●どんな料理にも幅広くお使いいただけます。
賞味期限（西暦下2桁. 月. 日）
20.01.27
開封日が記入できます。
年 月 日

AJINOMOTO
胚芽の恵み
コーン油
香ばしいおいしさ
コレステロール0（ゼロ）
注目の
オレイン酸

もはや、油とは別物
安いけど危険…人工油の魔の工程

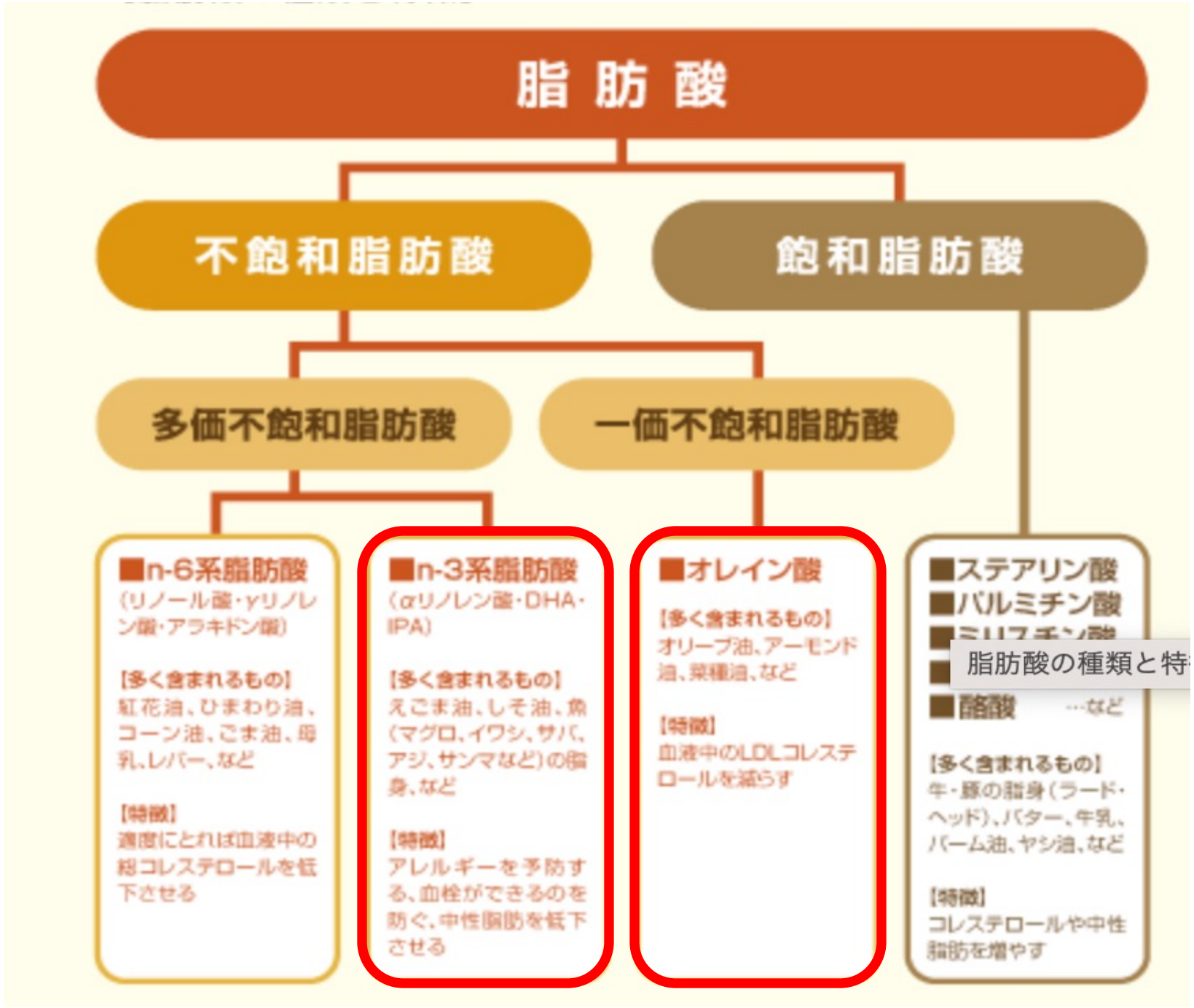
①種 ・実・ 豆類を用意
②洗う
③押しつぶす、すりつぶす
④溶剤 に浸す（炭化水素剤）
⑤個体 除去（約 150 ℃ で沸騰）
⑥ガム質を分離用に水 を混ぜる
⑦アルカリを加える
（排水クリーナーに使われるもの）

⑧粒子 を除去するために高速回転
⑨ 110 ℃で漂白
⑩フィルターにかける
⑪ 230 ℃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

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】
適度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・IPA)
【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
■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、パーム油、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。

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！

3大要素

- ①油の選び方
- ②油の使い方
- ③油のバランス

これからお伝えする
医師推薦の美細胞食事法で
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 …

つまり、美細胞食事法とは…

細胞単位で身体を生まれ変える
根本治療なのです！

必要な栄養量とタイミング

食事は10～12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

起床時：MCTコーヒー（MCTオイル5g）

7～9時：タンパク質（納豆、卵、味噌汁、お豆腐、お魚など）、オイル小さじ1

12～13時：スムージー、ご飯、タンパク質、他おかず

（玄米や雑穀米120g程度、小麦類はなるべく避ける）

15～16時：お芋等、ナッツ、プロテイン

（さつまいもなら中サイズ半分、じゃがいもなら大サイズ1個、かぼちゃなら1/8個程度）

19～20時：ご飯、タンパク質、他おかず

時間内であれば何度食事を摂ってもOK、栄養の偏り注意！

1日の食事で脂質を50～60g、タンパク質を体重＋30g摂る

（お肉の脂質は除く）

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？

- 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。
- ドラッグストアーでも800ｇがあります。
- 「エリスリトール」でもOKです。

スムージーの作り方

- **葉物野菜中心に５,６種類**
　リンゴ1/4、ベリー系１掴みまでOK。小松菜、アボカド、ブロッコリースプラウト、レタス、キャベツ、水菜、ほうれん草、ベビーリーフ、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

- **アマニ油かエゴマ油大さじ１を入れる**

- **水　適量**

- **1日200～250ml程度を食事時間内に摂る**

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＋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10〜12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12〜14時間経つとオートファジーが行われる。

※16時間以上開けると体が消費されるので注意！

１日に必要なタンパク質を食事で摂り続けるのは難しい…！

そんな時には「プロテイン」がおすすめ♬

プロテインは

- 健康な腸、血液、肌、髪の毛、爪などの健康か体の材料
- プルプルお肌を作るのコラーゲンの材料
- 筋肉を維持&増やす
- わすれ筋を使いやすくする
- 食べ物の消化と代謝させる
- ホルモンバランスを整える
- 自律神経の乱れを整える
- 体に栄養を運ぶ

ためにとっても重要！！

<u>ムキムキの方だけが飲むものではなくみんな大事！</u>

プロテインは選び方が大事！

Q,　どんな種類のプロテインを飲めばいいの？

A,　大きく分けて２パターン！効果と目的が違う！

△　**動物性(ホエイ)**⇒**吸収速度が早く、筋肉などの身になりやすい**

消化不良を起こしやすく腸に負担がかかり、吸収しきれない方も…

○　**植物性(ソイ・ピー)**⇒**吸収速度がゆっくりで胃腸に負担が少ない**

摂った分吸収しやすいので、体を新しく作りやすい

Q,　避けた方がいいプロテインってあるの？

A,　安くて美味しいプロテインには要注意！！逆にバストアップを妨げるかも…

安い⇒添加物が多い

素材の材料より、安上がりな添加物でかさ増しされているので安い！

美味しい⇒人工甘味料が使われていることが多い

WHOがすでに発がん性を示唆している！腸が吸収できない！

アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物、スクラロース、アセスルファムK

プロテインの比較表

	プロテインナチュラ	パルサン	ザバス	マイプロテイン	DHC
種類	植物性 プロテイン	エンドウ豆 プロテイン	ホエイ プロテイン	ホエイ プロテイン	植物性 ＋ ホエイ
味	ココア 抹茶 黒ゴマきな粉	甘くない 豆味	バナナ ココア バニラなど	イチゴ ココアなど 60種類以上	バナナ イチゴミルク ココアなど
添加物	無し	無し	アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物、スクラロース、アセスルファムKなど	アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物、スクラロース、アセスルファムK、香料など	アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物、スクラロース、アセスルファムK、香料など
安全性	◎ 授乳中・子供もOK	◎ 授乳中・子供もOK	△ 不妊・発ガン 肥満リスクあり	△ 不妊・発ガン 肥満リスクあり	△ 糖質多い 不妊・発ガン 肥満リスクあり