


あぷらじ198 「栄養超大事！」

あぷえぬすたーと！
すし～



■ はじめに

■はじめに

- 分子栄養学、藤川理論をベースに**栄養超大事！**な話をお届けします
- 興味がありましたら是非調べまくって見て下さい！ 個人差ありますし、合わない方もいます
- 栄養の大切さをお知らせしたくて、今までの知識と経験をまとめた放送を企画してみましたー。初心者向けです

□栄養のイメージって？

- 炭水化物はヘルシー
- 脂質は太る元
- 野菜をむちゃくちゃ摂ろう
- 動物性よりも植物性
- 脳への栄養はブドウ糖だけ
- カロリー計算に気をつければ大丈夫
- 栄養よりも薬で治せる

□よく考えてみませう

- これら守っていても、良くなる感じはありませんか？
- これらが本当だったら、世の中みんな健康で病気の心配も何もないはずですよ？

□昔のあたいたξ・▽・)

- 主食もスイーツも超大好き
- 炭水化物中心の生活。たんぱく質、脂質は少なかった
- いつも眠くてボーッとしていた
- 虚弱なでくの坊だったよなあ
- 30代後半で代謝ダウン。体重増、腹回りが増えてきた
- 腹が弱く下痢になりやすかった
- 後頭部頭痛や、右足が痛み始めていた
- 鼻炎持ちで風邪引きやすかった

□今のあたいたいξ・▽・)！

- たんぱく質、脂質中心の食生活。糖質は控えめ
- プロテインは1日3～5杯
- サプリはめっちゃ摂っています（笑）
- 頭が冴えるようになった、ボーッとしなくなった
- 体重は増えましたが、体つきが良くなりました。姿勢も良くなった！
- ただし筋トレはサボりがち。介護はスポーツですξ・▽・)
- お腹強くなった！ 病める部分が無くなった！ 病気全然引かなくなった！
- 40代でも、人生の中で今一番調子が(・▽・)イ!

□ どうしてこうなった

- Kom者がマッコヨになってたのがキッカケ
(・▽・)！ (実話)
- 分子栄養学、藤川理論を知るキッカケになりました
- 別の言い方で言うと、糖質制限、プロテイン+メガビタミン療法で
しょうか

□分子栄養学、藤川理論って？

- 日本では物理学者の三石巖先生が提唱した「分子栄養学（栄養を用いて細胞を元気にする医学）」のこと
- 藤川理論とは、精神科医の藤川徳美先生が、分子栄養学を実践、臨床レベルにまで引き上げた理論のこと
- どちらも、自分で考えて栄養を足し引きしていく、自分で治していこうという考え方です
- 病気の大半は栄養不足から。藤川先生は2019年時点で3000人以上の患者を救っています！
- 栄養療法では、他にもたくさんの先生がいますが、ここでは藤川先生をベースにします

□あたいと分子栄養学との出会い

- 2018年。体重増がキッカケでランニングとウォーキングをするように
- Twitterの交流から糖質制限+メガビタミンと出会う
- 最初は半信半疑。でも、Kom者を始め、様々な方々の記事を見て、つじつまが合うのを確認
- 何よりも知人であるKom者がマッチョになってて、理路整然としていて、説得力があったのが決め手でした
- 今では師匠と呼ばせてもらっています
- 当放送では、2018年11月、2019年6月にKom師匠をお招きしています
- プロテインは3年目、糖質制限+メガビタミンは2年目



■ パラダイムシフト！

■パラダイムシフト！

- 当たり前だと思っていた価値観や概念が大きく変わること
- 分子栄養学、藤川理論は、このパラダイムシフトの1つになります
- なので、**今までの栄養の常識を捨てて考える**ことをオススメします

□栄養のイメージQ&A

- 炭水化物はヘルシー、脂質は太る元
 - 全く逆。炭水化物の摂り過ぎで太ります
- 野菜をむちゃくちゃ摂ろう
 - 農薬によって昔より栄養が相当減らされてしまいました
- 動物性よりも植物性
 - これも逆。実は動物性の方が吸収量と速度が早いんです

□ 栄養のイメージQ&A

- 脳への栄養はブドウ糖だけ
 - ケトン体の方が効率UP！ 脳はたんぱく質とたくさんの脂質でできています（脳の水分抜くとたんぱく質30%、脂質60%）
- カロリー計算に気をつければ大丈夫
 - カロリーよりもPFCバランスを気にしましょう（たんぱく質、脂質、炭水化物）
- 栄養よりも薬で治せる
 - 薬は対処療法。根本は栄養不足

□糖質ばかりの生活をしていませんか？

- フツウの食事をしてると糖質ばかり
- 日本のPFCバランスは2：2：6と炭水化物6割
- 実はコレ医学的根拠なし。1970年代の食事バランスなだけ
- 糖質ばかりで他の栄養が足りない、質的栄養失調になります
- 食べても疲れる、調子が悪いということはありませんか？
- ※糖質 = 炭水化物から食物繊維を引いたモノ

□人間の成分比を見てみよう

- 人間の成分比は、水分60%、たんぱく質18%、脂質18%、ビタミン・ミネラル3.5%、炭水化物0.5%（個体差あり）
- 理想はこの配分で食べることですが無理デスヨネー
- エネルギーになるのは、炭水化物と脂質。車に例えるとガソリン
- 身体のエになるのはたんぱく質。車に例えると車体
- 車体がしっかりしていないと、いくらガソリンを摂っていても意味が無いのです
- ※炭水化物と脂質が足りないと、たんぱく質を分解してエネルギーにしてしまいます

□なんで栄養は大切なの？

- 今の西洋医学は対処療法。薬では根本治療にならない
- 西洋医学の薬の大半は必ず副作用あり。サプリは食品なので、副作用なし（一部使い方に気をつけた方が良いでしょう）
- **栄養は身体のベース。摂らないと治らないし、代わりがない**
- 糖質はたんぱく質の代わりにならない
- DNAにはたんぱく質の作り方が書いてあり、たんぱく質を摂っていれば、勝手に治してくれるのです
- たんぱく質だけではなく、脂質、ビタミン、ミネラルすべて超大事！
- どれかが足りなくなると調子が悪くなり、病気に繋がるのです。
栄養超大事！

□カロリーは神話ですよ

- カロリーバランスはそもそも間違い
- 摂ったモノすべてがキレイに代謝されるほど、人間単純にはできてません
- エネルギーを生み出すには、細胞内のミトコンドリアに栄養を取り込み、「クエン酸回路」を回さないといけません。そこからATPというエネルギーが生まれます。「電子伝達系」の説明は省略します。
- クエン酸回路に必要な素材が揃っていないとATPエネルギーが効率よく生まれません。

□カロリーは神話ですよ

- 代謝の優先順位は、アルコール→糖質→たんぱく質・脂質の順番
- アルコールや糖質が無くなるまで先にクエン酸回路が使われる
- だから、アルコールや糖質は控えめの方が良いのです
- 材料不足でクエン酸回路が回りきらなかった場合、身体にたまっていきます。
- 中性脂肪は糖質の摂り過ぎでできあがるんです。

□カロリーは神話ですよ

- 糖質がうまく回らないと、嫌気性解糖でATP2個
- 糖質がうまく回ると、好気性解糖でATP36個
- 脂質がうまく回ると、好気性代謝でATP129個
- 糖質はすごくビタミン、ミネラルも使ってしまうため、脂質の方が燃費が良いのです
- 糖質は約2時間、脂質は5時間くらいと腹持ちにも差が出ます

□今より上を目指すには？

- 食生活を見直そう！ 栄養では変わらないと思うでしょうが、マジで変わります。ゆっくりと。
- まずはたんぱく質をたくさん摂ろう！ 最優先！
- 次に糖質を控えめにして、脂質を増やそう！
- これを3ヶ月くらい試して整えると良いですよー
- 慣れてきたらサプリが始められますが、その前に栄養を詳しくいきましょう
- ※回復速度は年齢や、今までの食生活、個体差によって変わります

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground, a purple and pink flower on a black stem with orange and brown leaves at its base, and blue wavy bands representing the sky in the background. The overall style is flat and graphic.

■ 榮養超大事！

■ 栄養超大事！

- ここからは五大栄養素を語ってみます。
- 基本たんぱく質優先！ 糖質以外超大事！

□水分

- 栄養素の前に水分も実は大事
- 糖質制限を始めると、インスリン分泌量が減るため、**水分を身体にためなくなる**
- 糖質制限の人は特に多く摂るべし。毎日1.5L以上！
- 甘い飲み物ではなく、お茶や白湯がオススメ
- 特に水道は塩素がかなり含まれているため、浄水器＋沸騰させてカルキを抜こう

□水分

- 塩分もめっちゃ重要。1000g中6gぐらい（体液と同じ）
- 反応が良くなったり代謝しやすくなります
- ただし、スポーツドリンクは×。あれは砂糖や果糖ブドウ液糖がたんまり
- 精製された塩は×。ミネラルを含んだ海塩や岩塩。特にぬちまーす！
- 減塩は逆に力が出なくなります。昔の罪人には塩を抜いていたそうなの

□炭水化物

- みんな大好き炭水化物！
- 炭水化物は大変美味しく、依存性が高い
- エネルギーになるのが早いが燃費が悪い
- 取り過ぎると中性脂肪として身体にためこむ
- 血糖値爆上げする栄養素は糖質だけ

□炭水化物

- 眠くなったりボーッとするのは、血糖値上がったてから下がったとき
- 頭に霧がかかった状態になる（ブレインフォグ）
- グルコーススパイクと言って、血管等を傷つけてしまう
- また、小麦にはグルテンがあり、日本人はグルテン処理が苦手な人が多い
- なので、摂り過ぎ注意！ 糖尿病、認知症、ガン、心臓病などなどに繋がります。少しずつ減らしていこう（100→50とか）

□たんぱく質

- 栄養素の中で一番摂らないとイケマセン。身体を作るための材料
- 2020年に厚生労働書が1日目標摂取量が改訂されてかなり上がりました
- $1日体重 \times 1/1000 \times 1.1g$ (体重50kgなら55g)
- 最低ラインx1。健康維持はx1.2。治していききたいならx1.5以上
- あたしはだいたいx1.2~x2です
- 血液検査ではBUNが20以上を目指しましょう

□たんぱく質

- **プロテインスコア**を見てみよう
- 動物性が優秀で、植物性が半分くらいだということに気づくはず。肉魚卵チーズ！
- 低価格で攻めるなら卵を1日5個はどうでしょう
- お肉は安売りを狙って冷凍庫に入れておくのはアリ！
- でも、食べ物だけだと毎日x1ってなかなか難しいですよ。

□たんぱく質

- そこで手軽に摂れるのがプロテイン。ホエイとソイがあるがホエイ一択
- 運動していない人でもプロテインは飲むべき。飲むだけではムキムキにはなりません(・∀・)
- まずは、1日2杯(40g)を目指しましょう。朝夕がベスト
- たんぱく質の上限は基本無し。x4摂れる人はいないでしょう(笑)
- 低価格で美味しいのは、エクスプロージョンとグロング。
- 海外で有名なのはマイプロテイン。ただし、コチラは当たり外れが大きいしケミカルな味

□たんぱく質

- 調子が悪くなるなら量を少なくし、問題無ければ量を増やしていこう
- あたしは山盛りにして1日3~5杯くらい。体重77kg
- 日本製のプロテインバーは嗜好品と考えましょう。お菓子よりはマシ
- だいたい大豆パフ中心なので、プロテインスコアは低め
- あとそれなりに砂糖などいろいろ入っているから眠くなりやすい
(笑) でも美味しい (笑)
- iHerb等で海外製のプロテインバーを探すのは手ですよー

□たんぱく質

- たんぱく質を摂らないとどうなるか。
- **アミノ酸プール**というものがあって、摂ったたんぱく質と体内のを分解して再利用します。また、**血中アミノ酸濃度**は5時間で枯渇します。
- つまり外から栄養が来なくなると、再利用を繰り返して、質の悪い身体になります
- そのうち、免疫が自分の身体を敵と勘違いして攻撃してしまいます
- 筋肉や臓器もそして骨もスカスカになってしまいます
- だからたんぱく質超大事！ DNAから身体を勝手に治してくれます

□脂質

- 脂質もめちゃくちゃ大事！ ホルモンを整えたり、体内の細胞や皮膚にもすごく必要
- 脂質が悪者扱いされたのは、炭水化物キャンペーンが成功したから
- 実はコレステロールは傷ついた血管を修復するなど重要な役割あり。えん罪なのです
- 身体の修復と成長にはたんぱく質と脂質が不可欠！
- エネルギー源の確保として、糖質を控えめにする分、脂質を増やしていこう

□脂質

- コチラも動物性がだいたい優秀。ラード、バター、生クリームは○
- 植物性でマーガリン、キャノーラ油、ホイップはトランス（狂った）脂肪酸入りだから× MCTオイルなどは○
- 何が良いか悪いかは、[水野雅登先生の書籍やブログ](#)がわかりやすいですよ
- あたしはラードスープや、バター直食い、生クリームを飲んだりしてます。
- 生クリームはあたしにとってガソリンですξ・∀・)



■ ビタミン・ミネラルの
前に

■ ビタミン・ミネラルの前に

- 野菜のビタミン・ミネラル低下によってなかなか食べ物では摂りづらくなっています
- サプリはたんぱく質がどれくらい摂れてるかによって調整して下さい。
空腹時服用は×！
- 調子が悪くなったらサプリは一旦中止し、減量すると良いでしょう
- 優先順位でいくとビタミンはBCE→AD、ミネラルは鉄→マグネシウム→亜鉛ですね
- 藤川先生のATPブーストセットは、鉄+BCE。アドオンセットはAD+セレンです

■ ビタミン・ミネラルの前に

- メガビタミンが必要な理由は、個人差があるから。カスケード理論（段々の滝）と言います
- DNAによって個人差があり、人によっては少量で済む人や大量でないと効かない人と様々
- 油溶性は1～10倍、水溶性は1～100倍と差があります。だから1日の推奨量はアテにならない
- サプリはたくさん種類がありますが、鈴木加菜先生から教わった8種類を紹介しますー(^ω^)
- その方がわかりやすいですしね！

□ビタミンA

- 細胞分裂や粘膜で重要なビタミン。目や喉などに効きます
- 推奨：5000～25000IU 治したいなら：25000～75000IU
- 妊婦は10000IUまで。たんぱく質不足の方は細胞が溶けるので取り過ぎ注意
- あたしは50000IU。ドライアイ対策になりました
- ※IU = 国際単位

□ビタミンB群

- クエン酸回路を回すときに必要な材料な重要なビタミン
- B1～B12まであります。葉酸もそう
- B-50は各種類が50ずつ、B-100は各種類100ずつ
- 始めは朝夕50x1ずつがオススメ
- あたしはB100x2、B1 100x3、B2 100x2、B3 2500、B6 100x3など取り過ぎです（笑）

□ビタミンB群

- B1：糖質代謝。酒、ガン、イライラ対策
- B2：脂質代謝。粘膜系、口内炎対策
- B3：ナイアシン。不眠、酒、発達障害対策。電子伝達系が回りやすくなる
 - ナイアシンアミド、ナイアシンとあり、強力だが使い方が難しい
- B5：パントテン酸。湿疹対策。
- B6：たんぱく質代謝。ネチネチとしたイライラ対策

□ビタミンC

- コラーゲン生成、病気の予防、2000種類の代謝に関わる重要なビタミン
- コラーゲンは肌だけではなく骨の材料でもある。
- 500mgと1000mgのサプリあり。アスコルビン酸という粉購入もアリ
- 風邪のなりかけは、1時間事に5000mgずつ。
- お腹が緩くなったらSTOP。取り過ぎの弱点は下痢だが、下る寸前まで摂るのがイイ
- 始めは朝昼夕1000×1ずつから
- あたしは、2000×3。更にEAAまたはBCAA作るときに粉4000入れてるので、仕事日は10000～14000（笑）

□ビタミンD

- 免疫系、骨生成で重要なビタミン。活力・精力UP
- 日光浴は15分で20000IU摂れる
- 10000IU以上摂る場合はビタミンKも摂ること。海苔、海藻、納豆
- 始めは5000～10000から
- あたしは5000x1です

□ビタミンE

- 動脈硬化を溶かしたり、代謝をスムーズにしたり、ホルモンを整えたりできる重要なビタミン
- 血管内のアテロームを溶かすため、一度にたくさん増やすと、逆に詰まってしまう可能性あり
- 200と400IUのサプリあり。少しずつ増やしていくのがオススメ
- d-α-トコフェロールの天然が○。dl-αは合成で×
- 始めは400から。鉄と相性最悪のため8時間空けて飲むこと
- 中年男性800、月経うまくいかない1200、更年期2000
- あたしは1600摂ってます

□鉄

- クエン酸回路を回すなど重要なミネラル。日本人の大半は鉄不足
- 血液検査ではフェリチン（貯蔵鉄）150が目標。海外では200以上
- 日本女性の平均は24.9。生理や子供を産むことで減少する
- 国内のサプリは、ヘム鉄や酸化鉄ばかりなので× キレート鉄一択
- 18、27、36mgのサプリあり。上限は100mg。吸収率は2、30%くらい
- 落ち着きない、爪噛む人、貧乏揺すり、精神病は鉄不足
- フェリチン爆上がりの方は修復中のサイン。高すぎる場合は漏れてる可能性あり。Eを入れよう
- 始めは36mgから。あたしは最近止めました。

□マグネシウム

- クエン酸回路、筋肉収縮で重要なミネラル
- チック、しゃっくり、足つり、不整脈はマグネシウム不足。ストレスや糖質摂取でも減少する
- 日本人は海藻から吸収できる。ナッツ類○。エプソムソルトなど経皮摂取もあり
- カルシウムとブラザーイオン。Ca²⁺ : Mg¹⁺
- 酸化Mgは×。クエン酸Mg、グリシン酸Mgなどが○
- 推奨：360～1200mg。飲むときは水をしっかり入れること。発熱します
- あたしは400x2摂ってます

□亜鉛

- DNAを読み込んで作るときにスタートで使われる重要なミネラル
- 新陳代謝が激しい所、感覚器（目鼻耳口）、細胞分裂
- 銅とブラザーイオン。水道には銅があり、銅をたくさん摂るとおかしくなる
- 女性は鉄、男性は亜鉛が開放系。亜鉛摂ると勃起しやすくなりマスケ・V・)
- 始めは50mgから。上限100mg
- あたしは100摂ってます



■ ぷらすあるふあ

□栄養が満ちてきたら

- サプリや薬が、以前より効くようになります
- たんぱく質やサプリの受け入れ上限が上がる
- 運動すると更に相乗効果！
- 有酸素運動よりも無酸素運動がオススメ
- 筋トレとかジムトレーニングとか！
- リングフィット アドベンチャーなど、ゲームで続けるのもアリ！

□あたいの経験談

- 栄養療法は必ず回復し続けるワケではありません。
- どこかの栄養が足りなくなるるので、何を足し引きすれば良いか自分で考えていく必要があります
- とにかく調べまくることが大事。Facebookの**プロテイン+メガビタミングループ**は知識の宝庫！
- ここではあたしのつまづいた経験談を載せていきます

□あたいの経験談

- 足が吊りやすくなった
 - プロテイン+ATPブーストセットで始めて、クエン酸回路が回るようになってマグネシウムが使われるようになったから。マグネシウムサプリを足して解決しました
- アソコが元気じゃなくなった
 - 亜鉛が足りなくなったから。亜鉛だけでなく、アルギニン&シトルリンを摂って解決しました

□あたいの経験談

- 朝起きると気持ち悪くなって吐くようになった
 - サプリ量がこの時の身体に合わなかったことと、素のナイアシンの量が多すぎたことが原因。それぞれ減量し、ナイアシンを一旦ナイアシンアミドに落としました
- 便秘になった
 - プロテインの弱点。ビタミンC増量、マグネシウムサプリの変更、脂質増量、発酵食品増量、白湯増量で解決しました。あと、プロテインをゆっくり飲むようにしました

□あたいの経験談

- おならが臭い
 - プロテインの弱点であり、糖質多いとなりやすい。上記で解決しました。特に白湯が(・▽・)11!
- 午後の仕事の調子が上がらない
 - 糖質または脂質不足。食べる内容を変更して解決しました

□あたいの経験談

- 首周りとし肩周りがすごく凝る
 - ストレッチやプロテインにL-グルタミン酸を入れて飲むことで解決しました
- 体重が増えた
 - 腹回りに変化は無いので筋肉が付いた様子！ 体重よりも見た目重視！

□家族と兄弟

- 少しでも家族や兄弟にも良くなって欲しいのでいろいろ薦めています
- 残念ながら全員が摂って下さってるワケではありません。世間の常識を優先されちゃいます
- 男性と女性では回復の仕方が全然違う。男性の方が早い
- 個人差があるため、弱点部分にも違いがある
- プロテインとサプリを摂れる人の方が回復が早い
- つまづくことが多々あり。試行錯誤の日々デス

□ 栄養以外で体調不良になるモノ

- ストレス
 - たんぱく質など栄養が使われる
- 化学製品
 - 石油製品の経皮摂取や服薬摂取は甘く見てはいけない

□ 栄養以外で体調不良になるモノ

- 食品添加物
 - 原材料名をよーく見て、添加物が少ないのを選ぼう
- 農薬
 - 食品には農薬残留が当たり前。デトックスできるようにしよう
- 電磁波
 - 携帯電波やWi-Fi、LEDなど結構バカになりませんぞξ・∀・)

□ 栄養関連の情報探し（参考資料）


- 藤川徳美先生、水野雅登先生、江部康二先生の書籍やブログを見る
 - <https://ameblo.jp/kotetsutokumi/>
 - <https://mizunodoc.jp/>
 - <http://koujiebe.blog95.fc2.com/>
- 鈴木加菜先生の書籍やメガビタミン講習会に参加する
 - <http://kanataroom.com/>
- Facebookのプロテイン+メガビタミングループに参加する
 - <https://www.facebook.com/groups/1727173770929916>

□ 栄養関連の情報探し（参考資料）

- Kom者のブログやオープンチャットに参加する
 - <https://komzap.com/>
 - <https://komzap.com/guidelines/>
 - LINEオープンチャット「KOMZAP」で検索
- 栄養界隈のツイートを見て参考にする
 - <https://twitter.com/i/lists/1137549785949384705>

□藤川先生のスゴイトコ


- 医師や薬に頼らないで自分で治そうという方針であること！
- 普通通院してもらい続ける方が儲かるではないですか
- iHerbなど海外サプリを紹介しているので、高額ではないこと
- 有料サロンや高額サプリに導いていないこと
- 依存しないで自分で考えて行動しようというスタンスが素晴らしいです



■ さいごに

■ さいごに

- 拙いプレゼンテーションを見て頂き誠にありがとうございますー！
- ようやく、今までの知識と経験をまとめることができました
- まだまだ発展途上ではありますが、当ラジオやSNSを見て下さる方に少しでも栄養療法が伝わったらと思います
- もちろん個人差がありますので、うまくいくときとうまくいかないときがあります
- でも、少しずつハードルを超えていくことで必ず更なる高みに到達できると思います！
- 加齢と生まれつきと諦めなくていいんです。



ご静聴誠にありがとう
ございました