

**あぷらじ209  
「今だから必要、  
栄養豆知識！」**

あぷえぬすたーと！ すし～

<https://tuguna.info/>

# ■ はじめに



## ■はじめに

- コロナ禍になってから3年目。周りで体調不良の方々が増えてきている
- 自分はというと、栄養知識とプロテインとサプリでバッチリ
- アレは一度も打たず、コロナ禍からずっと病気では欠勤していない
- 2019年から分子栄養学を実践してきて良かった！（^ω^）

栄養の大事さがすごく感じる今日この頃です。

今後健康に生き抜くためにも、課金するなら自身の身体に！

※個人差ありますので、合わない方もいます。



## ■ はじめに

※このPDFは11/25放送時の未完成版です。

後日完成版を配布します(ノ∀`)



## ■ あたいはどんな人？

多趣味な健康オタクです(°▽°)

- 福祉業界24年目、ネットラジオ21年目の人
- 2018年にKom者をお招きして糖質制限バナシを放送してから、分子栄養学に目覚める
- SNS中心に栄養や健康関連を調べては、自身に実践して確かめている
- ベースは藤川徳美先生の藤川理論。他様々な知識をいいところ取り
- いつもはゲーム、マンガ、アニメスキー



## ■ もくじ

### □ 初心者向け

- 栄養超大事な理由
- 栄養を盛るには？
- オススメサプリとか
- ビタミンCブースト！
- アドバイスした人の改善事例



## ■ もくじ

### □ 中級者向け（未完成）

- 栄養の優先順位
- 栄養素をざっくり解説
- 食品添加物など体調に影響あるモノ
- オススメプロテインとサプリ



## ■ もくじ

□ さいごに

- バックナンバー
- 参考資料





□ 初心者向け





## ■ 栄養超大事な理由



## ■ 栄養超大事な理由

栄養を盛るようになってからは、本当に病気にならなくなりましたー。

- 病気の8割は栄養不足
  - どこかが不調になる時は栄養が足りていない、または使われて足りなくなっています
- 免疫力は栄養で上げられる
  - 自然免疫力を上げるのは栄養から。免疫を上げられるのはワクチンだけではありません



## ■ 栄養超大事な理由

- 薬の効きが良くなるのも栄養
  - 身体の中の栄養を使って修復・回復するのを手伝うのが薬。ベースは栄養ですよー。
- 今の食事は糖質だらけ
  - 糖質以外の栄養素がすごく少ないから病気になりやすいんです。カロリー計算ばかり気にすると糖質だらけになります





## ■ 栄養を盛るには？



## ■ 栄養を盛るには？

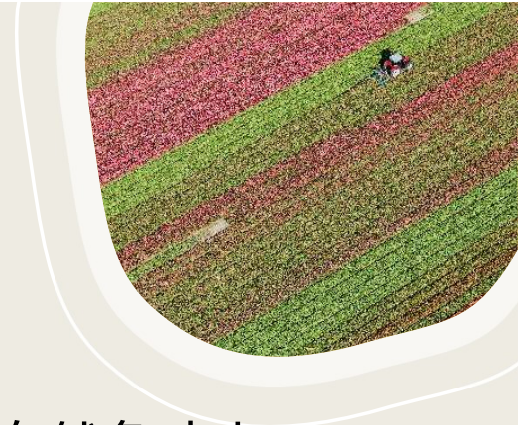
糖質を減らして、他すべてを増やしましょう。

- 余分な糖質を減らす
  - 三食食べて、甘い飲み物や、お菓子、スイーツも食べるとすごい量になります。
- おかずを多めに食べる
  - 主食の量を減らして、副食の量を増やす。間食も減らすと良きです



## ■ 栄養を盛るには？

- サプリとかで栄養補助をプラス
  - たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルを補いましょう。自然免疫力UP！
- 買い物の際に成分表を見る
  - たんぱく質、脂質、炭水化物（糖質）がどれくらい入っているかがわかります





## ■ オススメサプリとか





## ■ オススメサプリとか

通常の食事だけではどうしても補いきれないものがあります。

初めての方には、まず市販のサプリを薦めています。

- プロテイン（たんぱく質）
  - プロテインが高いと感じるなら、卵や肉、チーズから始めましょう（1杯辺りのコスパで考えると安いと思います）
  - ホエイプロテインで1日2杯がおすすめ。ここ数年で高騰しているのが弱点（市販だと安くて1kg2980円くらい）



## ■ オススメサプリとか

- ビタミンC

- あらゆる病気に効果あり。市販でも粉でも海外製でもOK
- オススメしているのは、ドラッグトップスに売っている「ビタロークビタミンC錠」。300粒入り1000円台。
- <https://cs.sundrug.co.jp/cs/goods/4954391103597/>
- コスパ最強は、アスコルビン酸の粉。約1kgで1300円台。通販でどこでも取り扱われてます。



## ■ オススメサプリとか

- マルチビタミン&ミネラル

- 海外製サプリに比べれば微量ですが、飲んだ方が良いでしょう。
- オススメしているのは、「アサヒ ディアナチュラ ストロング39アミノマルチビタミン&ミネラル」。100日分で3000円台。ドラッグトップスではセール時2400円台になります。ビタミンB1、B2、B6、亜鉛が市販にしては多めに入っているのが魅力なのです。
- <https://www.asahi-gf.co.jp/products/health/supplement/dear-natura/bottle/4946842637232.html>





## ■ ビタミンCブースト！



## ■ ビタミンCブースト！

普段からビタミンCを飲んでいるとほとんど風邪を引かなくなります。  
安くてお手軽！

- まずは毎日2000mg以上がオススメです。水溶性なのですぐ身体から無くなります。1日3回飲むといいですよー。
- あたしは3000mgから始めて、6000、10000mg以上とマシマシにしています(°▽°)



## ■ ビタミンCブースト！



- 風邪の引き始めや違和感が出てきたら、追加でビタミンCを盛るのをオススメします。数時間に1回ペースで飲むのも良いですよー。うまくいくと、気づいたら治っています( ^ω^)
- ちなみに、あたしは追加ブースト時は粉を水に溶かして飲みます。酸っぱいけど安いのでー。

## ■ ビタミンCブースト！

- なお、天然も人工も同じ組成式なので大丈夫ですよー。
- 唯一の弱点は、ビタミンCスプラッシュ。今の上限を超えると下痢になります。

※風邪対策はたんぱく質、脂質、ビタミンA、B、C、D、E、亜鉛を普段から増やした方が良きです。





## ■ アドバイスした人の 改善事例





## ■ アドバイスした人の改善事例

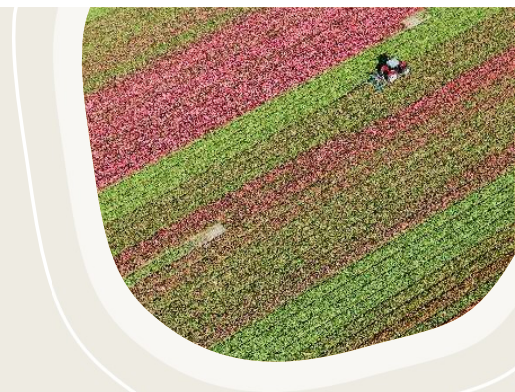


匿名ですが、アドバイスして体調が改善した事例をご紹介しますー( ^ω^)

- Aさん。アレで高熱になりやすくなり、休むことが増えた
  - 藤川理論を薦めてプロテインとサプリを実践している方。ビタミンCを3000から6000mgに増量をアドバイスしたら解決しました。

## ■ アドバイスした人の改善事例

- Bさん。元から体調を崩しやすいが、アレで入院した
  - プロテインを薦めて実践している方。ビタミンCを薦めたら解決。他に青汁も始めたとのこと。
- Cさん。喉を痛めやすく、アレ以降喉が痛いまま数ヶ月が経つ
  - ビタミンCとマルチビタミン&ミネラルを薦める。徐々に回復して1ヶ月で完治。



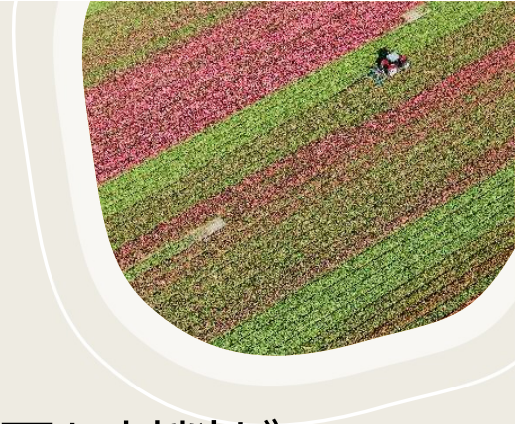


## ■ここでポイント！



## ■ここでポイント！

- カロリー計算は間違いです。
  - 実際はクエン酸回路から生み出されるATPエネルギーに必要な材料が揃っているかが重要です。
- 体重ばかり気にしないこと。
  - 一番大事なのは見た目です。体脂肪率も参考になります。
- 最近の血液検査は基準が厳しすぎます。
  - 医者に通ってもらうためのゲートみたいなものです。



□ 中級者向け



すみません、ここからは資料が間に合わなかったためトーク中心になります(ノ∀`)





## ■ 栄養の優先順位



## ■ 栄養の優先順位

- たんぱく質 > 脂質 > ミネラル > ビタミン > 炭水化物







## ■ 栄養素をざっくり解説



## ■ 栄養素をざっくり解説

- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- ビタミン
  - A,B1,B2,B3,B5,B6,B7,C,D,E,K
- ミネラル
  - 鉄、マグネシウム、亜鉛、セレン、





## ■ 体調に影響あるモノ



## ■ 体調に影響あるモノ

- 食品添加物
- フッ素
- 電磁波
- 電子レンジ
- etc...





## ■ オススメプロテインと サプリ



## ■ オススメプロテインとサプリ

- プロテイン
  - エクスプロージョン
  - バルクス
  - グロング
- サプリ
  - iHerb



□さいごに



## □さいごに

- すべてを疑うクセを付けましょう( ^ω^)
- テレビが言ってた、政府が言ってた、〇〇さんが言ってただけでは鵜呑みにせず、合ってるかどうかを自分で調べることが大切です。
- 生き残るために重要ですよー。







## ■ バックナンバー

## ■ バックナンバー

1年半前に栄養バナシの放送をしてましたー。

どちらも放送アーカイブと台本PDFを用意してあります。

- あぷらじ198「栄養超大事！」
  - 初心者向けのつもりが、知識を詰め込みすぎて中級者向けに(ノ▽`)
  - <https://tuguna.info/2021/02/28radio-17/>
  - <https://tuguna.info/wordpress/wp-content/uploads/2021/02/susi198.pdf>



## ■ バックナンバー

- あぶらじ201「プロテインレビュー」
  - たんぱく質に特化した内容。プロテインレビュー付き！
  - <https://tuguna.info/2021/05/28radio-18/>
  - <https://tuguna.info/wordpress/wp-content/uploads/2021/05/susi201.pdf>





## ■ 参考資料

## ■ 参考資料

- 後日掲載します(ノ∀`)





**ご清聴ありがとうございました。**