

カイロプラクターのための栄養学 第VI期 第1回

体型別ダイエット法

Hiro Izumi, DC

99%のダイエットは失敗に終わる！

- 一時的には痩せることができても、数年以内にほぼすべての人は元の体重に戻ってしまう、もしくはさらに体重が増えてしまう
- カロリー制限+運動が本当に答えなのか？
- 周りの人よりも少なく食べているのに、また運動も定期的に行っているのに、私だけなぜ痩せられない？
- ダイエットの回を重ねるたびに、痩せにくくなっている
- 年齢のせいだと諦めている

なぜ、リバウンドするのか？

- 基礎代謝が落ちたことが最大の原因
- 代謝
 - 活動代謝
 - 食事誘発性熱産生
 - 基礎代謝

なぜ、基礎代謝が落ちる？

- 低カロリーダイエットを長期間行うこと
- ホルモンバランスの乱れ

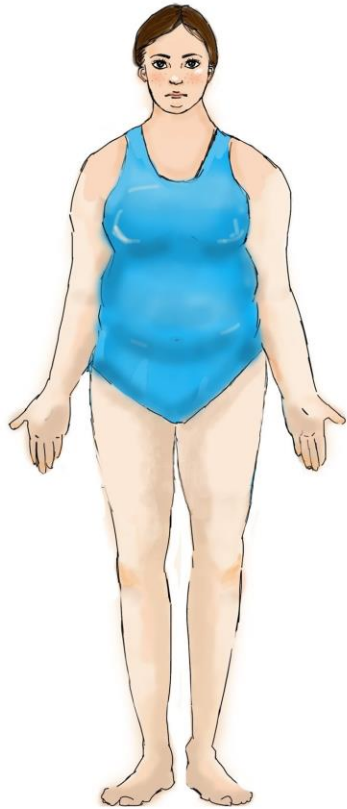
脂肪蓄積ホルモン

- インスリン
 - 膵臓でつくられ血糖値を下げる
 - 過剰分泌はインスリン抵抗性をつくり、脂肪蓄積を促す
- エストロゲン
 - 女性ホルモンの一つ
 - 女性らしさを生み出し、月経や妊娠を可能にする大切なホルモン
しかし、過剰になると脂肪蓄積を促す
- コルチゾール
 - 副腎から分泌されるホルモンで、ストレス対応に欠かせないホルモン
 - 適度な分泌は脂肪燃焼を促すが、過剰になると免疫力が下がり血糖値も上がる
また筋肉量が落ち脂肪蓄積を促す。特に内臓脂肪が増える。インスリンが過剰分泌になる原因の一つ

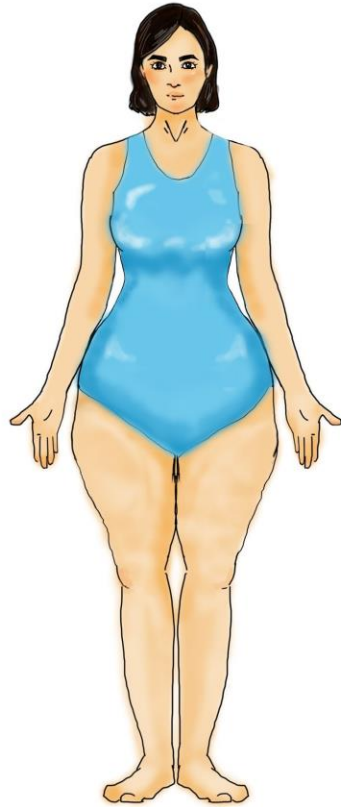
脂肪燃焼ホルモン

- 成長ホルモン
 - アンチエイジングホルモン
 - 筋肉形成と脂肪燃焼を促す
- グルカゴン
 - インスリンの逆の働きがある
 - 低血糖を防ぎ、脂肪燃焼を促す
- 甲状腺ホルモン
 - 代謝を高める
 - エネルギーを生み出し、脂肪燃焼を促す
- テストステロン
 - 男性ホルモン
 - 筋肉形成と脂肪燃焼を促す
 - 健康を保つうえで女性も少量は必要

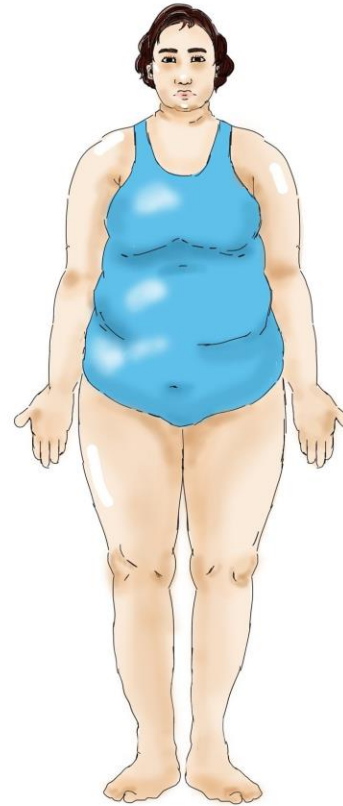
体型でわかる患者の状態



副腎タイプ



卵巣タイプ



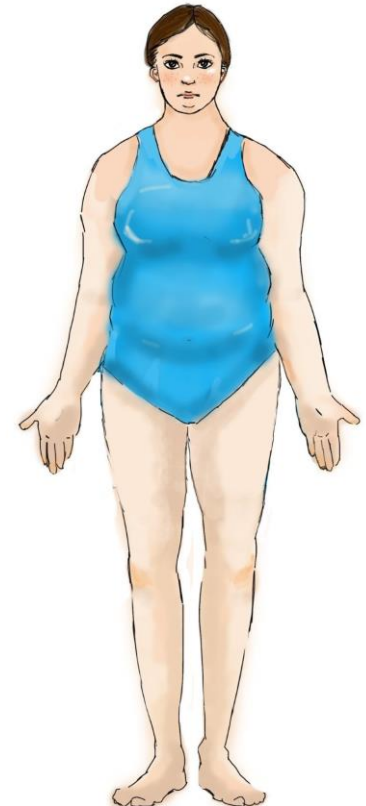
甲状腺タイプ

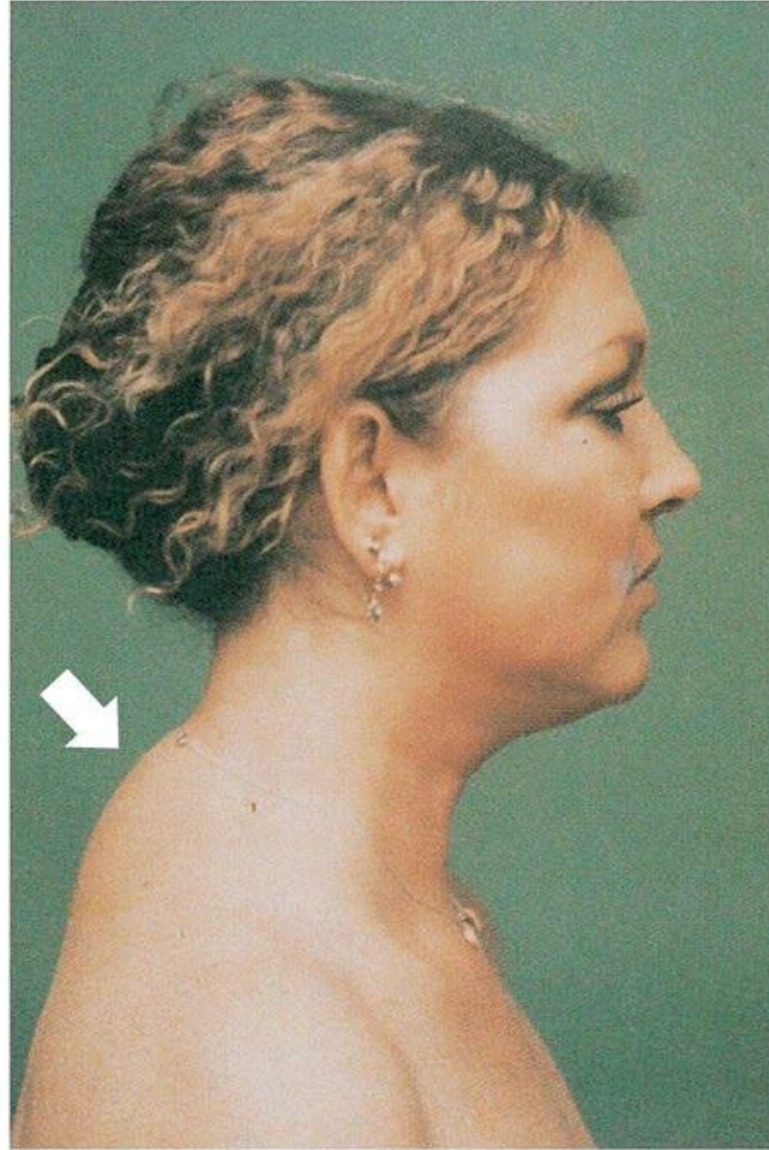
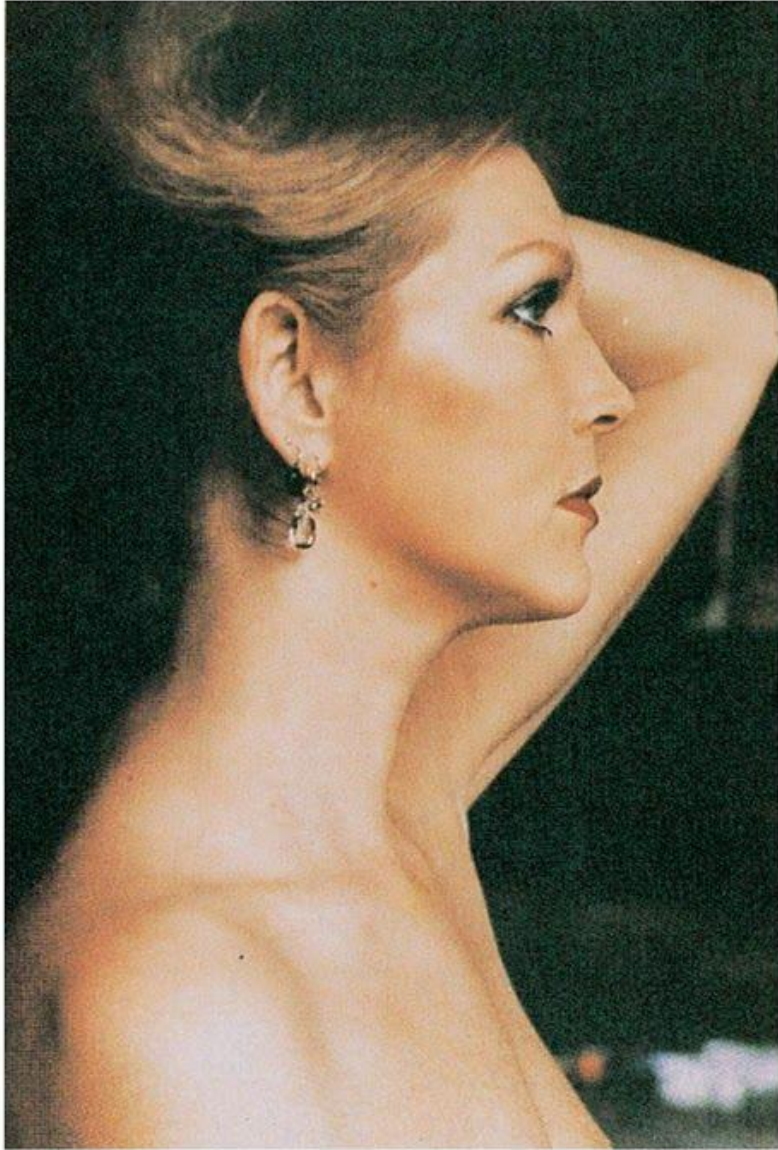


肝臓タイプ

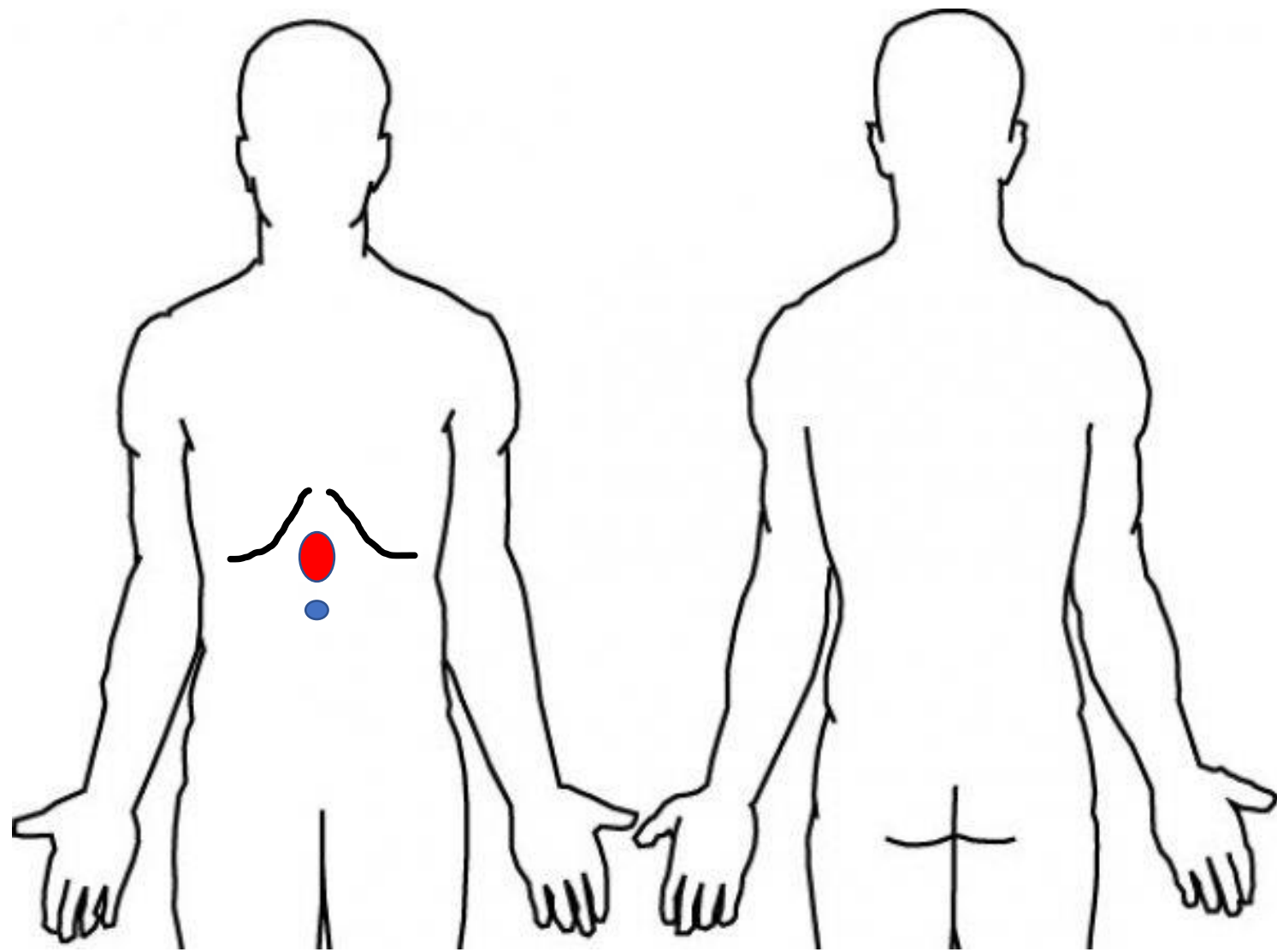
副腎タイプ

- 副腎タイプの特徴
 - ストレスホルモン（コルチゾール）の過剰分泌（血液検査には出ないことが多い）
 - 胴回りが太くなる
 - 顔が丸くなる
 - 比較的足や腕は細い
 - 頻尿
 - 塩辛いものを欲する
 - 不眠症
 - イライラ、不安障害
 - 甘いものとカフェイン飲料を欲する
 - 急に立ち上がるとふらふらする









副腎タイプ

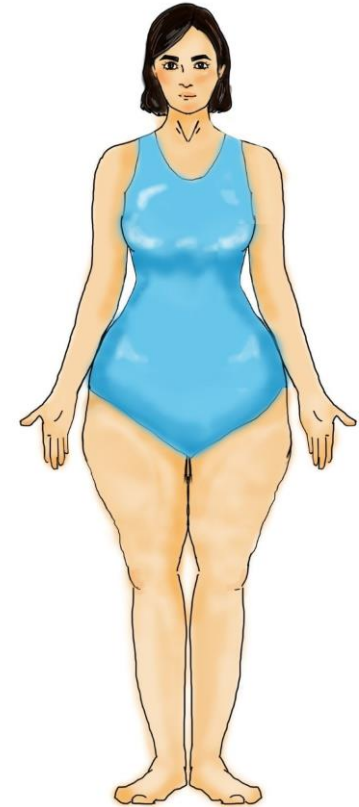
- 副腎タイプは自律神経の交感神経が優勢で、ストレスホルモンの一種であるコルチゾールを必要以上に分泌しています。副腎タイプの方は朝と夜が逆転していることが多く、日中は元気がなく仕事や家事をこなすためにカフェインや甘いものに頼りがちです。また夜になって体は疲れているはずなのに、目が冴えてきて、寝つきが悪く寝ても数時間で起きてしまうこともしばしば、夜中に一旦起きるとそこから寝れなくなってしまう場合もあります
- ストレスホルモン（コルチゾール）の影響でタンパク質を分解してエネルギーを捻出しがちなので、運動しても筋肉はつきにくく、ひどい筋肉痛になることも珍しくありません
- また、肌はたるみ気味で張りがありません。しわが急速に増えるのもコルチゾールが出すぎているサインです
- コルチゾールは血糖値を上昇させるため、結果としてインスリン抵抗性・糖尿病・認知症などのリスクが上がります

副腎タイプ

- 副腎タイプになる原因
 - 忙しすぎる生活習慣・夜更かし
 - ステロイド剤
 - 血糖値の乱降下
 - 刺激物（特にカフェイン飲料）の過剰摂取

エストロゲンタイプ

- エストロゲンタイプの特徴
 - エストロゲン優勢
 - 下半身（下腹部、おしり、太もも）が太りやすい
 - 月経前症候群
 - 生理前に食欲が増す
 - 生理痛、腰痛を伴うことも多い
 - 生理時の出血が多い



エストロゲンタイプ

- エストロゲンタイプはエストロゲン優勢状態になっています。エストロゲンが過剰に分泌されていることに加え、肝臓でのエストロゲン処理が上手くできないことと環境から、体内に入るエストロゲンによく似た化学物質がさらに状況を悪化させていることがあります。また黄体ホルモンが減少し、相対的に見てエストロゲンが優勢状態になっていることも珍しくありません
- エストロゲンタイプは生理や生殖器に関するトラブルが多く、生理不順、月経前症候群に悩まされる傾向にあります
- エストロゲンタイプは別名子宮タイプとも呼びますが、子宮を中心に脂肪が蓄積されます。つまり、下腹部、臀部、太ももです
- エストロゲンが過剰になると甲状腺ホルモンが適切に機能しなくなりますから、代謝が低下しさらに体重増加につながります

エストロゲンタイプ

- エストロゲンタイプになる原因
 - 肝臓機能低下
 - 血糖値の乱降下
 - 外国産の肉や養殖の魚
 - 避妊ピル
 - ホルモン補充療法
 - 環境ホルモン（農薬、化粧品、プラスチック、ケミカル全般）
 - 肥満（脂肪細胞がエストロゲンを分泌する）

キセノエストロゲン (Xenoestrogen)

- 肉、乳製品
- 哺乳瓶
- 農薬のかかった野菜や果物
- 子供のおもちゃ
- プラスティック製品全般
- 日焼け止めクリーム
- 合成ホルモン（ピルなど）
- 化粧品
- 掃除洗濯用洗剤
- その他多数



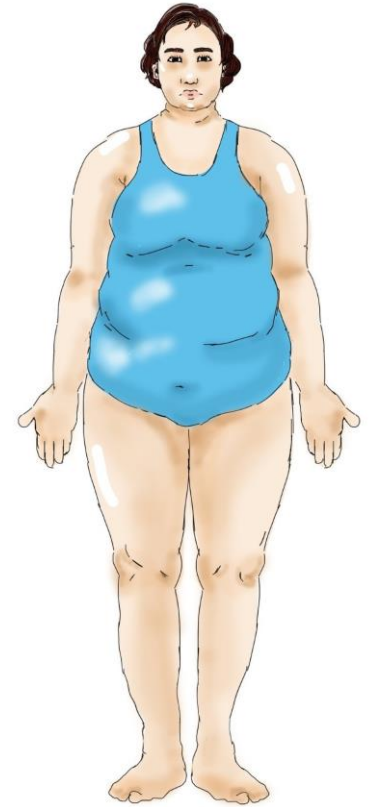
XENOESTROGENS

What Are They and Where Are They Hiding

- Water (tap water and bathing)
- Pesticides, herbicides and insecticides
- Cleaning products (home and industrial)
- Plastics (food, beverages, storage containers)
- Canned foods
- Dental sealants
- Receipts
- Air and dust
- Air fresheners
- Laundry products (detergent, fabric softener, dryer sheets, etc.)
- Home furnishings (including furniture, carpets, window drapes, mattresses/foams, bedding)
- Hair dyes
- Nail polish and nail polish removers
- Cosmetics
- Personal care products (shampoo, deodorant, moisturizer, body wash, etc.)
- Perfume
- Sunscreen
- Medical devices
- Birth control pills
- Toys
- Building materials
- Photocopiers and printers
- Artificial food dyes

甲状腺タイプ

- 甲状腺タイプの特徴
 - 全体的に脂肪がつく
 - いつも疲れている・やる気がない
 - 長時間寝ても疲れが取れない
 - 少ししか食べていないのにすぐに太る
 - 炭水化物が好き
 - 肉や油物が苦手・消化不良
 - 乾燥肌
 - 冷え性
 - 高コレステロール
 - 爪に縦の線が入っている
 - 抜け毛が多い



甲状腺タイプ

- 甲状腺タイプは甲状腺ホルモンの働きが鈍い状態です。甲状腺ホルモンは代謝を司る重要なホルモンですから、このホルモンの働きが鈍くなると、体重増加だけではなく、体中すべての細胞の機能が鈍化し、様々な不定愁訴を訴えるようになります
- 橋本病などの甲状腺機能低下症が原因であることももちろんありますが、ホルモンは甲状腺から分泌されていても、ホルモンが活性化されないために甲状腺機能低下症のような症状がでています。このような人は明らかな症状があるにもかかわらず、病院に行って検査をしても正常な結果が出ますから、適切な治療を受けることができません
- ホルモンがうまく働くためには、ホルモンが活性化（働ける形に変換されること）されなければなりません。活性化を行う主な臓器は肝臓と腸ですから、甲状腺タイプの人々が体重を落とし、元気が満ち溢れるようになるためのカギは、肝臓と腸の機能を改善することです

甲状腺タイプ

- 甲状腺タイプになる原因
 - 肝臓機能低下
 - 腸機能低下
 - マイクロバイオームの乱れ
 - 橋本病
 - 食物アレルギー（特に小麦と乳製品）
 - 避妊ピル、ホルモン補充療法
 - 血糖値の乱降下
 - 貧血

肝臓タイプ

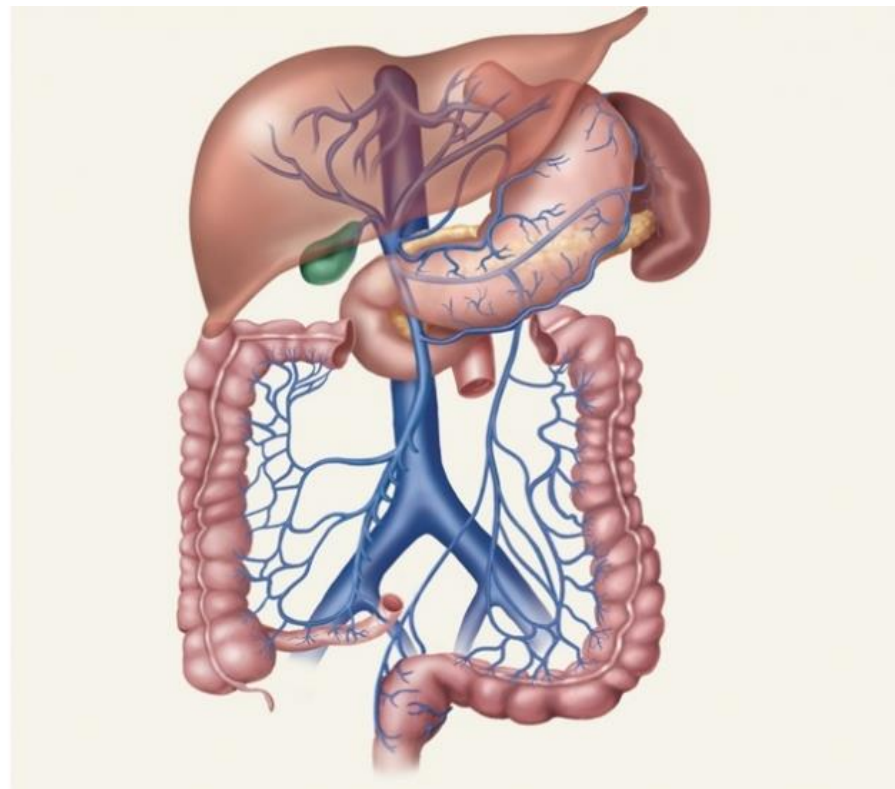
- 太鼓腹
- 高脂血症
- 関節の痛み
- シミが多い
- 肌の問題が多い（ニキビ、吹き出物、肌荒れ、など）
- 膨満感
- 食後眠たくなる
- 痔になりやすい
- 右の肩・首がこる、寝違える
- 胆石がある・胆のうを摘出した
- ケミカルに敏感である

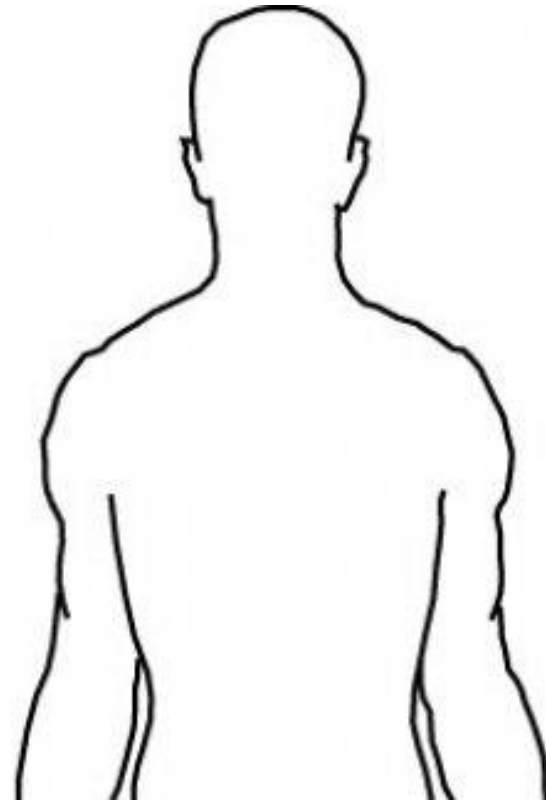
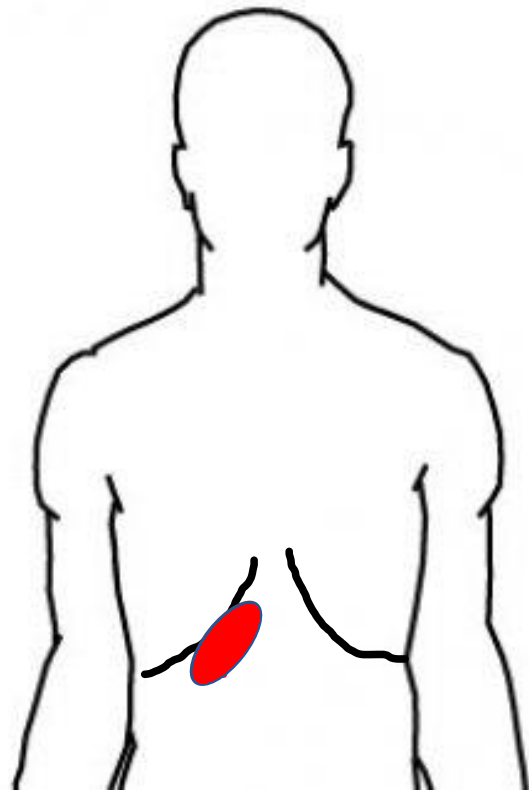
- 軟便・下痢
- 息が臭い
- 油物が好き・油物を食べると気分が悪くなる
- 寝起きが悪い・朝からだが硬い
- 脳に霧がかかったようである
- 朝方眠りが浅くなる
- 背中が痛い
- 舌に白い膜がついている
- アルコール飲料を頻繁に飲む



肝臓タイプ

- 肝臓タイプになる原因
 - インスリン抵抗性（インスリン過剰分泌）
 - 加工食品の食べ過ぎ
 - お酒の飲みすぎ
 - 炭水化物の食べ過ぎ
 - 運動不足・長時間座りすぎ
 - タンパク質不足
 - Bビタミン群不足
 - 野菜不足
 - 夜更かし
- 血糖値乱降下





肝臓タイプ

- 肝臓を傷めつける物質
 - アルコール
 - アセタミノフェン、鎮痛剤、薬全般
 - 高インスリン
 - 揚げ物、高脂肪食
 - タバコ
 - 合成甘味料
 - **MSG**
 - 農薬、添加物
 - その他多数

肝臓タイプ

- 肝臓タイプは典型的なメタボリック症候群の状態といえます。将来的に心臓病、脳梗塞、糖尿病、がん、自己免疫疾患になるリスクが高くなっています。肝臓は解毒に加え食事から摂取した栄養素を血、肉、エネルギーに変換する下準備をするきわめて重要な臓器です
- 肝臓の機能が低下することによって、数えきれないほどの健康問題が発生します。言い換えれば肝臓機能を正常に保つことは元気に長生きする秘訣とも言えるでしょう
- 他のタイプ（副腎、エストロゲンが、甲状腺）であったとしても、すべての場合において肝臓の機能を高めることは必須条件となります