

—— 目 次 ——

第1章 消化管のリズム

- ① 栄養素の働きを知ろう 15
- ② 食事でエイジングケア 30
- ③ 消化から排泄まで 32
- ④ 腸には菌活と運動がポイント 40
- ⑤ 食事のリズム 44

第2章 心臓と血液・リンパのリズム

- ① 心臓と血液・血管の働き 50
- ② 血液の流れと自律神経のかかわり 55
- ③ 心臓のリズムの異常によって起こる体の変化 56
- ④ 血圧のリズム 57
- ⑤ 体の不調はリンパの詰まり！ 63

第3章 呼吸のリズム

- ① 呼吸のリズム 70
- ② 腹式呼吸 71
- ③ 胸式呼吸 73

第4章 睡眠のリズム

- ① 睡眠の役割 76
- ② 睡眠のリズム 77
- ③ 睡眠リズムを作るホルモン 80
- ④ 睡眠と病気 83

第5章 ホルモンのリズム

- ①ホルモンの仕事 90
- ②睡眠とホルモン 92
- ③女性ホルモンのリズム 95
- ④そのほかの体のリズムと関係するホルモン 107

第6章 肌のリズム

- ①肌のベッド構造 114
- ②肌が生まれ変わるリズム 115
- ③肌トラブルは肌のリズムの乱れ 118
- ④肌のリズムを整える秘訣 121

第7章 毛髪のリズム

- ①毛髪の構造 124
- ②毛髪のリズム 126
- ③美しい毛髪を保つために 127

第8章 骨と歯のリズム

- ①骨のリズム 132
- ②歯のリズム 136

第9章 運動のリズム

- ①運動は楽しみながら自分のリズムで 142
- ②健康になる運動のポイント 148
- ③骨盤のリズム 152

第10章 心のリズム

- ① ストレスの仕組み 158
- ② ストレスから心と体を守るために 165
- ③ 家庭や職場で心の病気を見逃さないために 171
- ④ 1人で抱え込まずに早めに受診を 176

第11章 体のリズムとさまざまな病気

- ① 生活習慣病とは 180
- ② 肥満 181
- ③ 脂質異常症 187
- ④ 高血圧 189
- ⑤ 糖尿病 191
- ⑥ がん 194

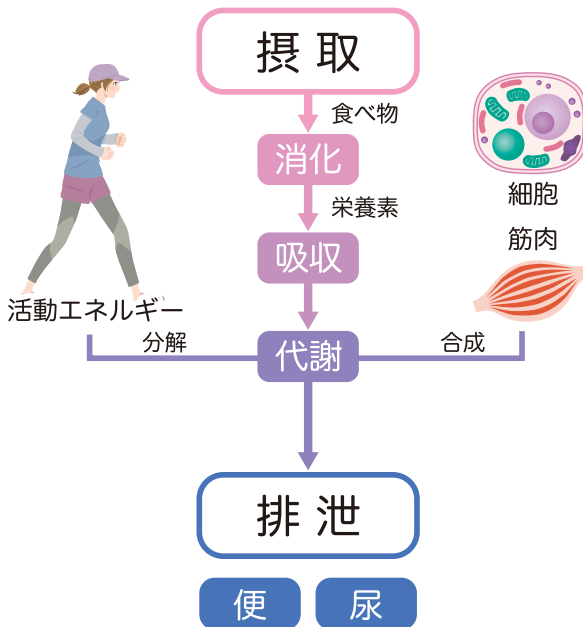
第12章 東洋医学からみた体のリズム

- ① 東洋医学の基本「陰陽五行説」 198
- ② 日本の東洋医学 203
- ③ 東洋医学と西洋医学はどう違うの? 203
- ④ 証から始まる東洋医学 205
- ⑤ 不調の原因は外にも内にもある 213

消化管のリズム

私たちは、食べ物を食べることでエネルギーを作り、体内のさまざまな機能を調整し、体を作っています。つまり、食べ物を消化・吸収し、栄養素を代謝し、老廃物を排泄するという栄養の流れは、消化管のリズムによって作られています。この章では、私たちの命を支える消化管のリズムについてみていきましょう。

消化管のリズム



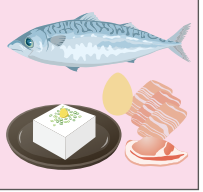





1 栄養素の働きを知ろう

私たちが普段何気なく使っている「栄養素」や「栄養」という言葉ですが、実は意味が違います。栄養素とは「食べ物に含まれる成分」であり、栄養は「体に取り入れられた栄養素が代謝されること」を意味しています。つまり、「栄養が足りない」という使い方は間違いで、本来は「栄養素が足りない」という表現になります。

私たちが口にする食べ物のほとんどは、複数の栄養素で構成されています。食べ物ごとにその割合は異なり、油は脂質がほとんどで、米は糖質が多くなります。そのため、同じ食べ物ばかり食べていると、一部の栄養素が過剰になったり、不足してしまったりするのです。基本となる糖質、脂質、タンパク質といった栄養素は、エネルギー源となるだけでなく、筋肉や皮膚などの体を作る材料にもなります。微量栄養素であるビタミンやミネラルは体の調子を整えたり、骨や歯などの構成成分になり、食物繊維は糖質の吸収速度を遅らせたり、腸内環境を整えたりします。

栄養素の分類

栄養素	糖質	脂質	タンパク質
役割	・エネルギー源になる	・エネルギー源になる ・体の組織を作る	・エネルギー源になる ・体の組織を作る
主な食品			
栄養素	ビタミン	ミネラル	食物繊維
役割	・体の調子を整える	・体の調子を整える ・体の組織を作る	・体の調子を整える
主な食品			

①糖質

糖質は、主にエネルギー源として利用され、1g 当たり 4kcal のエネルギーを生み出します。まず、体内に入ると消化・吸収され、最小単位のブドウ糖になります。そして、吸収されたブドウ糖は血液に乗って全身の各細胞に運ばれ、エネルギー源になります。また、脂質などに比べて消化・吸収が速いので、エネルギー源として即効性があるのが特徴です。しかし、過剰に摂取すると、肥満や糖尿病などの原因になります。糖質は、1日の摂取エネルギー量の約60%を目安に摂取しましょう。

糖質はどれくらい取ればいいのか？

例：30～49歳女性、デスクワーク中心の仕事（活動レベル低い※）

1日の推定エネルギー必要量：1,750kcal

糖質：約263g（1,750kcal×0.6÷4kcal）

—— 糖質の含有量と食品の目安 ——

食品	糖質の量	エネルギー量
ごはん茶碗一杯（約150g）	55.7g	252 kcal
食パン 6切れ 1枚（約60g）	27.8g	156 kcal
ゆでうどん一玉（約200g）	43.2g	210 kcal
じゃがいも 1個（約100g）	17.3g	76 kcal
バナナ1本（可食部約100g）	22.5g	86 kcal
砂糖 5g	5g	19 kcal



日本食品標準成分表 2020年版（七訂）引用

※活動レベルは低い、ふつう、高い、の3つに分けられています。

低い・・・生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

普通・・・座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

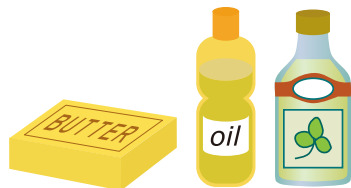
高い・・・移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

注意：日本人の食事摂取基準より算定。年齢、活動レベル、BMI、体重、妊娠の有無等によって異なりますので、あくまで目安としてお考え下さい。

厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版

②脂質

脂質は、1g 当たり 9kcal のエネルギーを生み出す強力なエネルギー源です。脂質は、中性脂肪、脂肪酸、コレステロール、リン脂質の4つに分けられます。一般的に「脂肪」と呼ばれることの多い中性脂肪は、皮下や腹腔などに蓄えられ、必要に応じてエネルギー源になります。そのほか、体温を一定に保つことに役立ったり、内臓を守るクッションとしても働きます。また、コレステロールやリン脂質は、細胞膜の構成成分となります。脂質は、1日の摂取エネルギー量の約25%を目安に摂取しましょう。



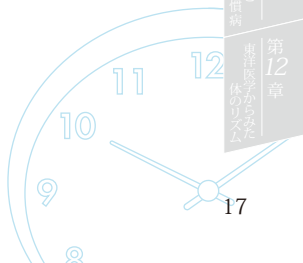
脂質はどれくらい取ればいいの？

例：18～49歳男性、営業職（活動レベルふつう）
 1日の推定エネルギー必要量：2,650kcal
 脂質：約74g (2,650kcal×0.25÷9kcal)

脂質の含有量と食品の目安

食品	脂質量	エネルギー量
サラダ油大さじ1 (12g)	12g	111 kcal
マヨネーズ大さじ1 (12g)	9.1g	85 kcal
フレンチドレッシング(15g)	6.3g	61 kcal
マカダミアナッツ(50g)	38.4g	360 kcal
ぶり1切れ(約100g)	17.2g	251 kcal
とんかつ1枚(約100g)	35.9g	450 kcal

日本食品標準成分表 2020年版（七訂）引用



● 脂肪酸

脂肪酸は、結合の仕方によって飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。特に、n-6系やn-3系は必須脂肪酸です。体内で合成することができないため、食事からきちんと取りましょう。

脂肪酸の種類

種類		代表例	多く含む食品例	特徴	
飽和脂肪酸		<ul style="list-style-type: none"> ・パルミチン酸 ・ステアリン酸 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚や牛の脂身 ・バター ・やし油 	常温で固まる性質 酸化されにくい 取りすぎると血中LDLコレステロールや中性脂肪が増える	
不飽和脂肪酸	一価	n-9系 (オメガ9)	・オレイン酸	・オリーブオイル	常温で固まりにくい性質 酸化されやすい 血中LDLコレステロールが低下する
	多価	n-6系 (オメガ6)	・リノール酸	<ul style="list-style-type: none"> ・ごま油 ・サフラワー油 	
			・アラキドン酸	<ul style="list-style-type: none"> ・レバー ・鶏卵 	
		n-3系 (オメガ3)	<ul style="list-style-type: none"> ・α-リノレン酸 	<ul style="list-style-type: none"> ・亜麻仁油 ・えごま油 ・しそ油 	
		・EPA ・DHA	・青魚		

● コレステロール

コレステロールは、細胞膜やホルモンの材料、脂質の消化・吸収に必要な胆汁酸を肝臓で合成する時の材料になるなど、体にとって大切な役割をしています。しかし、血液中に増えすぎると、体のすみずみへ運ばれたコレステロールが、血管壁内に取り込まれたり沈着したりして血管を狭め、血管の壁を硬化させたり、血液の流れを滞らせたりします。このような血管の状態を「動脈硬化」と呼びます。

コレステロールの種類

・LDL

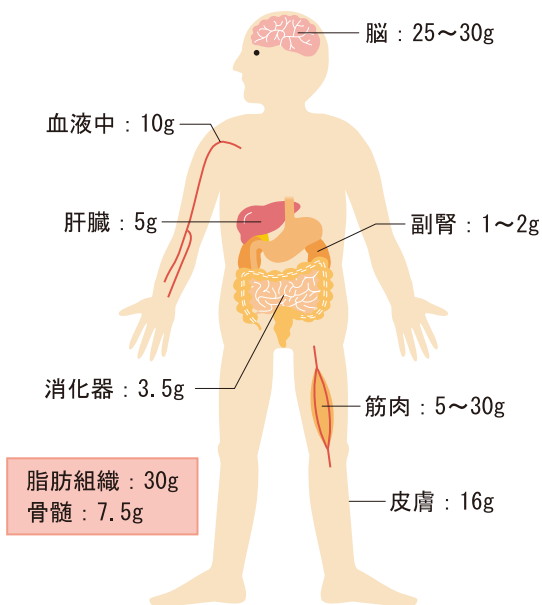
肝臓からコレステロールを運び出し、各組織の細胞に届ける「配達屋」の役割を果たします。量が増えると動脈硬化などを引き起こす原因となるため、「悪玉コレステロール」と呼ばれます。

・HDL

「善玉コレステロール」と呼ばれ、体の中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ「回収屋」の役割を果たします。そのため、動脈硬化などを起こしにくくしてくれます。

—— 体内にあるコレステロールの分布 ——

体内にあるコレステロールは100～200g（目安）



肝臓など体内で
合成される
コレステロール



体が1日に必要とする
コレステロール(1.5～2g)



食べ物から取り入れる
コレステロール



※個人差がありますので、目安として捉えてください