

老けない食べ方を掘り下げる

森拓郎オンラインレッスン会員向け

1

老けない食べ方での4つの老けない

- たるまない
→筋肉が少ない、体重は標準以下、隠れ肥満
- やつれない
→食べたくても必要量が食べれない、SIBO、便秘
- 疲れない
→いつも疲れている、体力がない、貧血、低中性脂肪、HPA軸機能不全（副腎疲労）
- くすまない
→新陳代謝、血行が悪い、冷え性



2

全ての共通点は代謝不良

- 糖質が代謝できない
→血糖値が乱れる
- タンパク質が代謝できない
→筋肉がつかない
細胞が入れ替わらない
消化酵素が働かない
- ミネラルが代謝できない
→鉄、亜鉛、マグネシウムが吸収代謝できない
エネルギーが上手く回らない
- 自律神経が乱れている
→消化や吸収が上手くできない
睡眠が上手く取れない
メンタルが安定しない

3

サプリをとったり運動したり 断食したり...

フィットネス業界でありがち①

○タンパク質をとろう！（BCAAやEAAなどアミノ酸含む）

→タンパク質を多くとると体調が悪くなる、お腹が痛くなる

→便秘になる、おならが臭い

→食事がタンパク質だけでお腹一杯になってしまう

4

フィットネス業界でありがち②

○運動には糖質が必要！

- 糖質をとると体がだるくなる、ねむくなる
- 血糖値が乱高下して食欲が乱れる
- 体がむくんで全然やせない、むしろ太る

○食事制限をしながら筋トレ+有酸素運動！

- 栄養不足でリバウンド
- 貧血でフラフラになる
- 生理がとまる

5

医療、健康業界でありがち

※そもそも対象が肥満の人向けだったりする

○糖質制限

- やせるどころか体調を崩すだけで、糖質が我慢できず暴食に走る
- 便秘になる
- 髪が抜ける、イライラする
- 甲状腺機能低下

○ファスティング

- 栄養不足でリバウンド
- 貧血でフラフラになる
- 生理がとまる

6

それはあなたに合ったエビデンスなのか？

エビデンスといっても、対象が欧米中心であったり、多くの一般人を対象としていると、ほとんどの人には当てはまるが
そもそも悩んでいる人ほどエビデンスに当てはまらない特殊ケースであることもよくある

簡単〇〇だけダイエットやインパクトのある方法の多くは
そもそも代謝が良くて体力のある人向けであることが多い

→BMI25以上の体になれるのは、消化や代謝の能力が高い

7

日本人に多い標準体型での糖尿病

- 欧米人などは肥満になることでインスリン抵抗性が強くなりⅡ型糖尿病を発症することが多い

→痩せるだけでも改善するケースが多い

- 日本人などアジア人は、インスリン分泌が弱く、筋肉が糖質を吸収、代謝できなくなるタイプや
内臓脂肪や異所性脂肪によってできるインスリン抵抗性でⅡ型糖尿病を発症する割合が多い

→筋肉を増やしたり、代謝改善をしないと難しい

→この要素のある人は高タンパク質、糖質制限、ファスティング
有酸素運動中心などが向かないケースがある

8

改善すべきこと

- 消化→吸収→代謝のサイクルをちゃんと見直す
- 糖質、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミン
5大栄養素それぞれの代謝能力を最大化する
- 一日の消費エネルギーを活動量で確保する
→足りない場合に有酸素運動
- 筋肉と心肺に刺激を入れる
→筋トレやHIITが効率的

9

消化①

【咀嚼】

食事をしているという脳への刺激（ヒスタミン）

→満腹中枢への刺激が血糖値へ影響、つまり食欲やメンタルへ影響

→唾液の分泌（アミラーゼ）

顎の力、柔らかいものばかりだったり、咀嚼回数が少ないと顎の筋肉、下の筋肉が弱り、頭が支えられなくなる。

首の筋力が弱り、嚥下能力も下がる。首のシワや顎や顔のたるみ、姿勢へも影響

サプリや飲み物ばかりで栄養をとっていると咀嚼回数が減ってしまう

※

かみ合わせの悪化→歯が内側へ倒れてしまう→下が喉の方へ落ちる→顎が奥まってくる

10

消化②

【胃】

胃液→胃酸（塩酸）+消化酵素（ペプシン）

塩酸は物理的に溶かす作用と、殺菌作用消化酵素は分子を細かくする作用

いずれも、蛋白代謝が弱ったり、自律神経機能が落ちると消化液も出にくくなる

冷たいものを好む人は自律神経機能低下や貧血を疑う

内臓機能は37-38度で動きやすくなる、冷えていると機能低下

この機能が弱い人がいくらタンパク質をとっても体調を崩すだけ

未消化で運ばれるとSIBOや腸内環境悪化につながる

※胃酸はミネラルをキレート化させて吸収しやすくする

11

消化③

【十二指腸】

胆汁をしっかりとサイクルさせる

胆汁酸は脂肪酸をミセル化させて吸収しやすくする

脂溶性ビタミンを取り込み吸収しやすくする

胆汁酸は小腸で吸収され、体内で血中を周り、代謝を上げる→その後再利用される

原料はコレステロール。コレステロールは動物性脂質に多いが、

体内で最大栄養素を原料にして生成されるのがほとんど。つまり食事量が大事。

12

消化③

【小腸】

消化と吸収の中核。ここまでの消化が上手くできていないと
バイ菌や未消化の栄養素がそのまま運ばれ
キャパオーバーになると未吸収で大腸へいってしまう

○SIBO

バイ菌が増えることで、ガスがたまり、おならが凄く出る、お腹がガスでパンパンに
なってしまいます。栄養が横取りされやすくなる。

※胃を圧迫して、逆流性食道炎のような症状が出る
→このような人は胃薬で胃酸を抑えるのは悪手

13

消化④

【大腸】

腸活は、便秘ではない人か、そもそも食物繊維不足などだけが原因の便秘や便秘気味の
人が効果が出るもの。

慢性的な便秘の人は、消化能力が落ちていたり、代謝能力自体が落ちていることが原因。

SIBOのような症状がある人は食物繊維（水溶性も）やオリゴ糖、乳酸菌などをとっても
効果がでないことが多い。

荒れた腸内は、水分を過剰に吸収してしまったり、不要な栄養も吸収してしまう。

14

代謝不良の結果起きること

- 貧血

→エネルギーの摂取不足、鉄を含むタンパク質食品の不足

→自律神経失調症による内蔵機能低下（食べられない原因）

→運動をしすぎ、過ストレス、糖質不足によるヘプシジン分泌→鉄の吸収の低下

- 低中性脂肪

→エネルギー代謝の低下→ミネラル代謝低下→鉄、マグネシウム、亜鉛など

15

代謝不良の結果起きること

- HPA軸機能低下（副腎疲労）

視床下部-脳下垂体-副腎皮質軸 (hypothamic-pituitary-adrenal axis: HPA軸)

ストレス反応が起きたとき、副腎皮質からコルチゾールが分泌されるが、その負荷が続くことで自律神経が乱れる

【主な症状】

疲労感、精神不安定、消化器異常、低血糖、欲求過多（カフェインや甘い物）、頻脈動悸

悪寒冷や汗、抑うつ状態、不眠、PMSの悪化、アレルギー症状の悪化、脱毛、

16

やるべきこと①

●消化機能を整える

→咀嚼

→クエン酸の多い食べ物

お酢・ピネガー（リンゴ酢などの飲むお酢、黒酢やもろみ酢）

果物類（レモン、グレープフルーツ、ミカン、オレンジ、パイナップル、キウイ、イチゴ）

梅干し

又はベタインHCL（塩酸）のサプリメント

→食物酵素の多い食べ物

大根、山芋、玉ねぎ、バナナ、リンゴなど、生の果物や野菜、発酵食品

又は消化酵素のサプリメント（アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼがあるもの）

→しかし、果物や野菜、発酵食品はSIBOの症状がある場合は悪化するため、液体やサプリメントで様子を見るほうが効果的。

17

やるべきこと②

●自律神経、血糖値を安定させる

→朝食を食べる

朝に穀物（糖質）とタンパク質をとることで、一日の血糖値が安定。

朝のタンパク質が夜の睡眠に必要なメラトニンの材料となる

朝に多いコルチゾールの分泌を抑制する

→睡眠の質を上げる

朝日を浴びる、適度に活動をする、寝る3時間前には食事を終える

どうしてもお腹が空く、夜間に低血糖が起こる場合は寝る前に

蜂蜜をスプーン一杯（非加熱のもの）またはMCTオイル（パウダーがおすすめ）

→補食を活用する

夕方の空腹は、果物や穀物、軽食で低血糖を避ける。MCTオイルもおすすめ

→ミネラルを摂取する

マグネシウム（キレート型マグネシウム、塩化マグネシウム、マグネシウムスプレーなど）

→呼吸のアプローチ

4秒吸って1秒止めて、4秒吐く、1秒止めるを、横になった状態で3分程度繰り返す

18

やるべきこと③

【メンタルが良くなると自律神経は安定しない】
他人本位な他人軸な性格

- 気遣い、気配り
- 空気を読む、先回りする
- 人に頼むのが苦手
- 協調性を好む
- 他人優先、自己犠牲をベース
- ～すべき、しなくてははいけない思考
- やりたいやりたくないではなく、メリット・デメリットをベースに

19

体と心、どちらが先か？

【ダイエットにおいては心と体調が先。体型はそれに従って変化する】

- 他人にどうみられるか気になる
- やせていないと認められない
- 誰かが成功した方法が気になる
- 誰が言ったダイエット法なのかが気になる
- 何が最良なのか自分で決められない

～体型だけがよくなっても、これらのメンタルは改善しない～

※モデル、女優は環境が厳しいため、一般的に容姿が良くても、
こういうメンタルに陥っている人が多い

- 結果、見た目が美しくても、やつれた様子だったり、病気をしたりする



20

サプリメント例

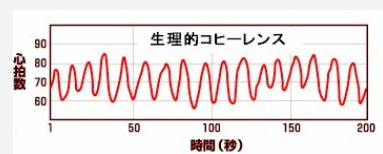
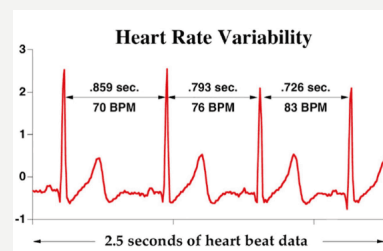
サプリは効果を理解して飲む。効果を感じないものは無理して飲む必要はなし。
食事と生活が整わないと根本解決しない



21

自律神経と心拍変動と呼吸

- 心拍変動 (HRV - Heart Rate Variability) は心拍のゆらぎのことを指し、心拍R波の間隔のこと。自律神経の評価をすることができる。
- スマートウォッチなどでストレス値を出すことができるが、間隔が狭くなっていると交感神経優位、間隔が広がっていると副交感神経優位ということ
- 日内変動と日々の変動をみることでストレス度を評価できる
- 呼吸のアプローチでHRVを安定させることができる
→吸気で交感神経、呼気で副交感神経が働く
→10秒間の一定の呼吸をすると心拍変動が一定化する



22

自律神経の働き

交感神経 (主に昼活動期に働く)		副交感神経 (主に夜休息時に働く)	
交感神経	器官	副交感神経	
汗をかく	汗腺	—	
鳥肌がたつ	立毛筋	—	
収縮	血管	—	
涙が出ない	涙腺	涙が出る	
大きく	瞳孔	小さく	
少量・濃い	だ液腺	多量・薄い	
拡張	肺・気管	縮小	
心拍↑	心臓	心拍↓	
グリコーゲン分解	肝臓	グリコーゲン合成	
インスリン分泌↓	すい臓	インスリン分泌↑	
カテコールアミン分泌	副腎	—	
消化抑制	胃	消化促進	
吸収抑制	小腸	吸収促進	
蠕動抑制	大腸1	上行・横行結腸促進	
蠕動抑制	大腸2	下行・S字結腸促進	
蠕動抑制	直腸	蠕動促進	
弛緩(蓄尿)	膀胱	収縮(排尿)	

23

HRVとアプリの活用

- Apple Watchなどスマートウォッチにストレス度チェックの機能があるかどうか
- さらに詳しく調べたい場合心拍計の胸バンドとアプリを使用
- **ELITE HRV**
自律神経をスコア化し測定できる 
- **HeartRate+ Coherence PRO**
一定の呼吸を練習できるアプリ
※有料 



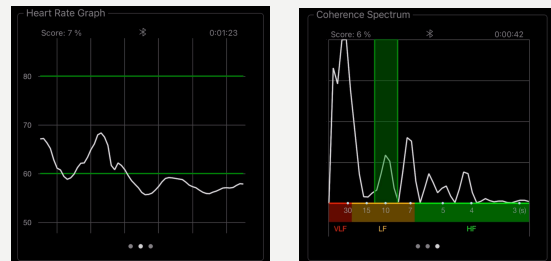


24

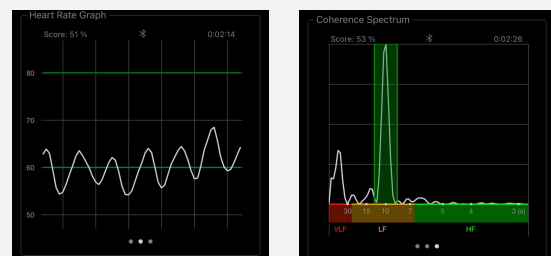
一定呼吸の実際

- 血圧変動周期（Mayer波）は約10秒
- 5秒吸って、5秒吐く（合計10秒）
4秒吸って1秒止め、4秒吐いて1秒止めでもよい
- 不安やストレスが多い、疲れている、夜などは3秒吸って1秒止めて、6秒吐く
- 1日5分～10分行うだけで自律神経のトレーニングができる

【通常呼吸】



【一定呼吸】



25

栄養+運動+休養

- 食事は3食食べることでサーカディアンリズム（概日リズム）が整う
- エサのような食事では整わない
- サプリメントは補助のものとする
- 活動量が第一で、よい消費がよい栄養をサイクルさせる
- 強度が高い運動は刺激。刺激のために栄養は必要で、回復も考えて行う。
- 心と自律神経は一体。
- 呼吸で自律神経をコントロールできる
- 睡眠は時間と質。栄養や運動（活動量）の元により睡眠がとれる。
- 代謝はサイクルを回すこと。
- サイクルが衰えることが老化そのもの。

26