食生活から健康を考える

～体を変えるプラスとマイナスの食育～

整体院永華-EIKA-　土田遼太

《自己紹介》

土田遼太

整体院永華-EIKA-　院長

資格

・柔道整復師（国家資格）
・エキスパートファスティングマイスター
・健康美容食育士
・加工食品診断士
・メディカルアロマインストラクター

経歴

・高校卒業後公務員７年間勤務
・26歳の時にケガをきっかけに転職
・東京の専門学校で国家資格 柔道整復師 取得
・接骨院での研修を経て2019年に整体院永華を開院

なぜ“今”食べ物について考えるのか？

現代の食生活

食の欧米化

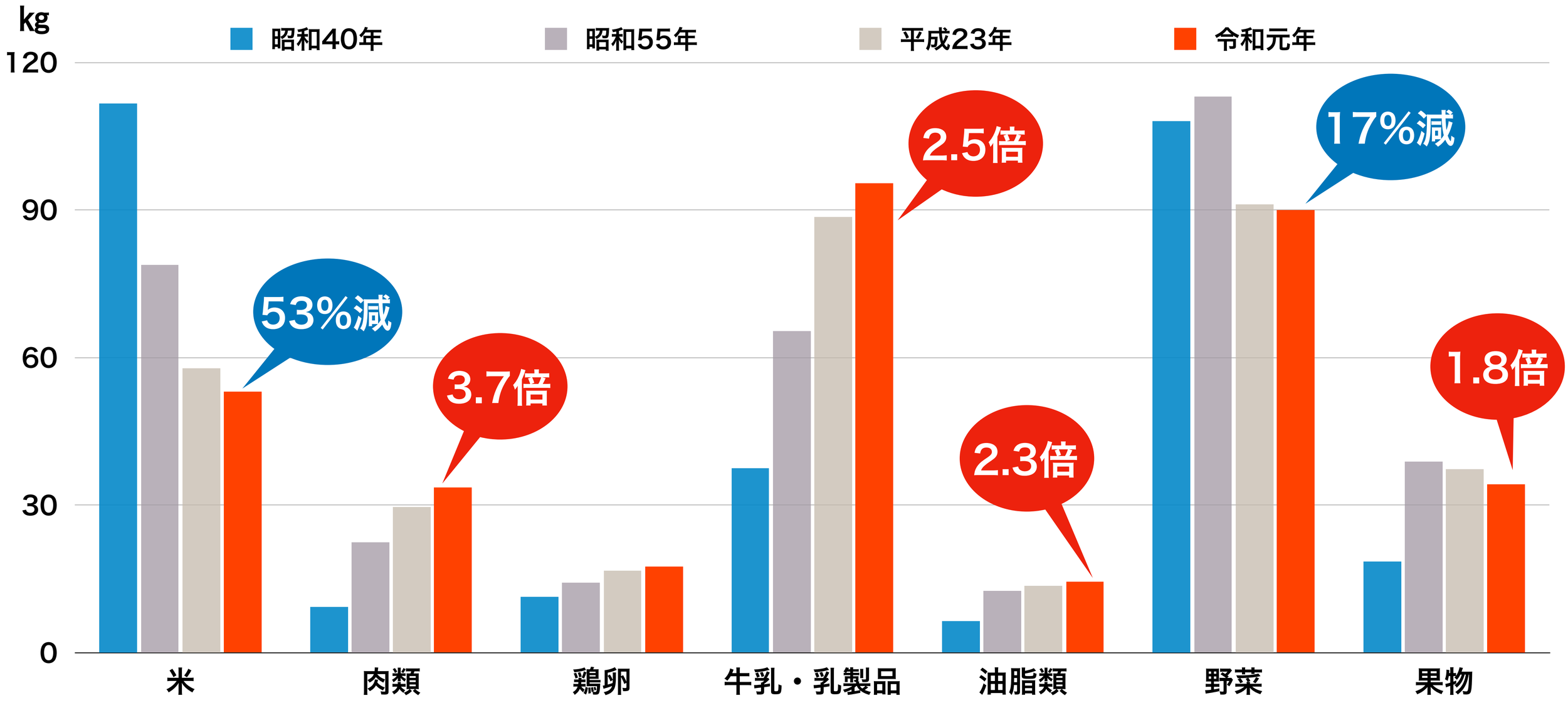
ファーストフード

化学調味料
保存料

レトルト
インスタント食品

高カロリー

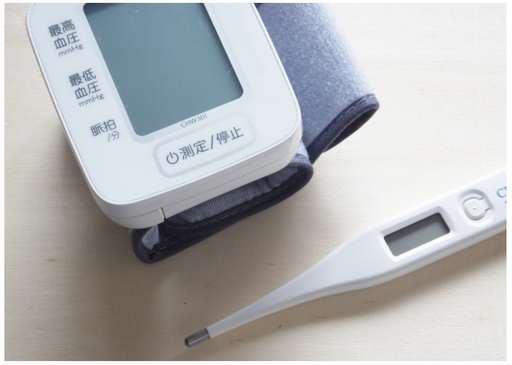
１人あたりの年間供給量推移



資料：農林水産省「食料需給表」

生活習慣病の増加

・がん・メタボリックシンドローム・肥満・糖尿病・肝硬変・脂質異常症
・高血圧・痛風・アレルギー・動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・骨粗鬆症
・歯周病・虫歯・冷え性・むくみ　など



健康でいるために必要なのは？

健康に必要なもの２つの食育

私たちの「体は食べたものからできている」

プラスの食育

＝

【何を食べるか】

栄養の摂り方を考える

マイナスの食育

＝

【ファスティング】

体内の不要物を排泄

《プラスの食育》

栄養の基礎〝◯大栄養素〟

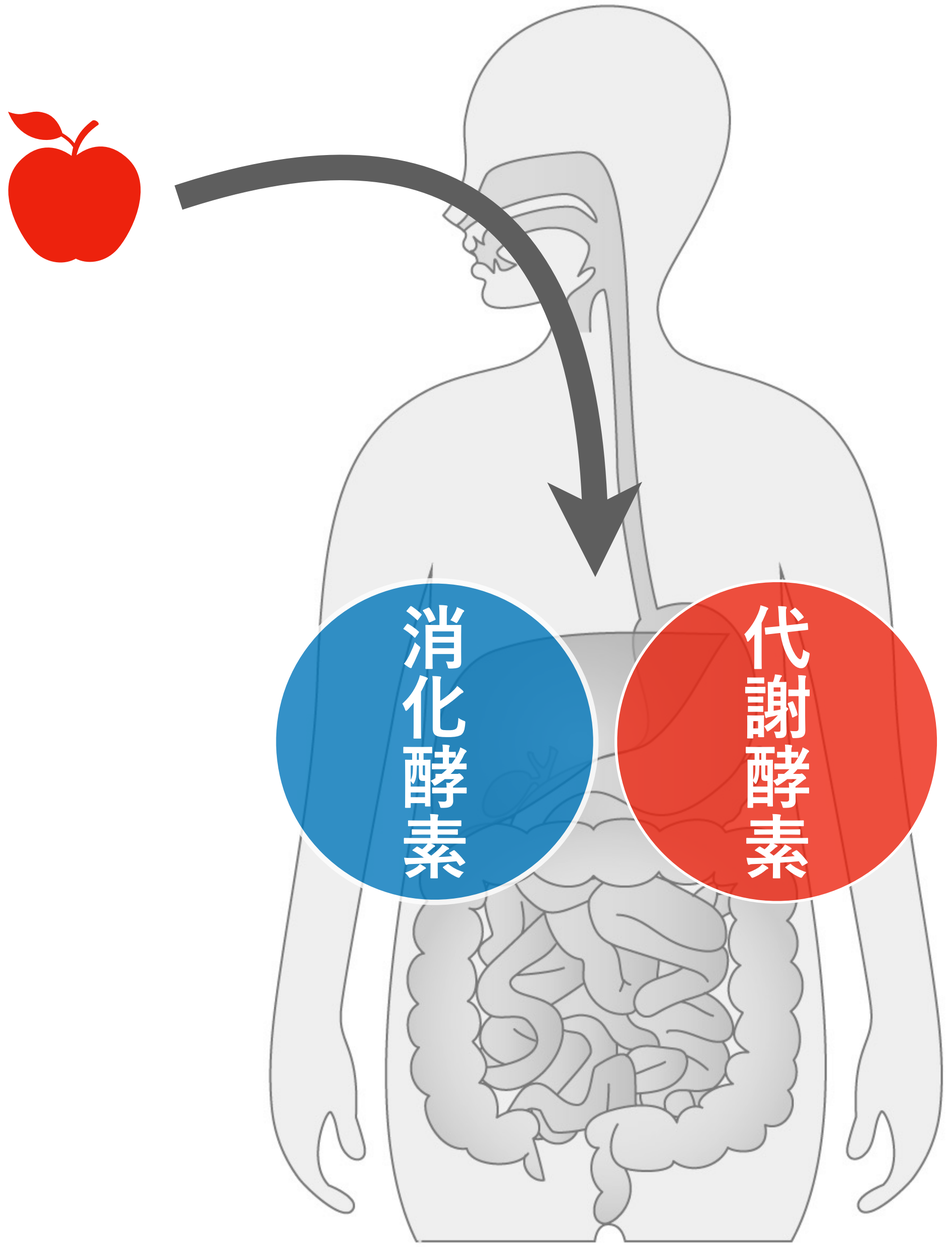
１：糖質
２：脂質
３：タンパク質
４：ビタミン
５：ミネラル
６：食物繊維
７：フィトケミカル（機能性栄養素）
８：水
９：酵素

〈ポイントは酵素〉

酵素の種類

- 体内酵素
  - 消化酵素
  - 代謝酵素
- 体外酵素
  - 食物酵素
  - 腸内細菌の酵素

酵素のはたらき



消化酵素

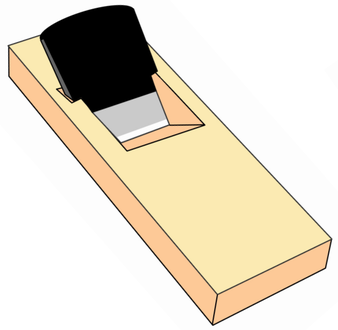
食べ物を**分解**して吸収しやすくする酵素。

代謝酵素

腸で**吸収された栄養素をエネルギーに変える。**

皮膚や細胞の新陳代謝、デトックス、免疫力up などに必要。

酵素は体を作る〝大工〟



材料＝栄養素

糖質・脂質・タンパク質

ビタミン・ミネラル

大工＝酵素

摂取した栄養素を酵素が

筋肉・骨・髪・皮膚・爪など

様々な形に作り変えてくれる

酵素の特徴

①限りがある

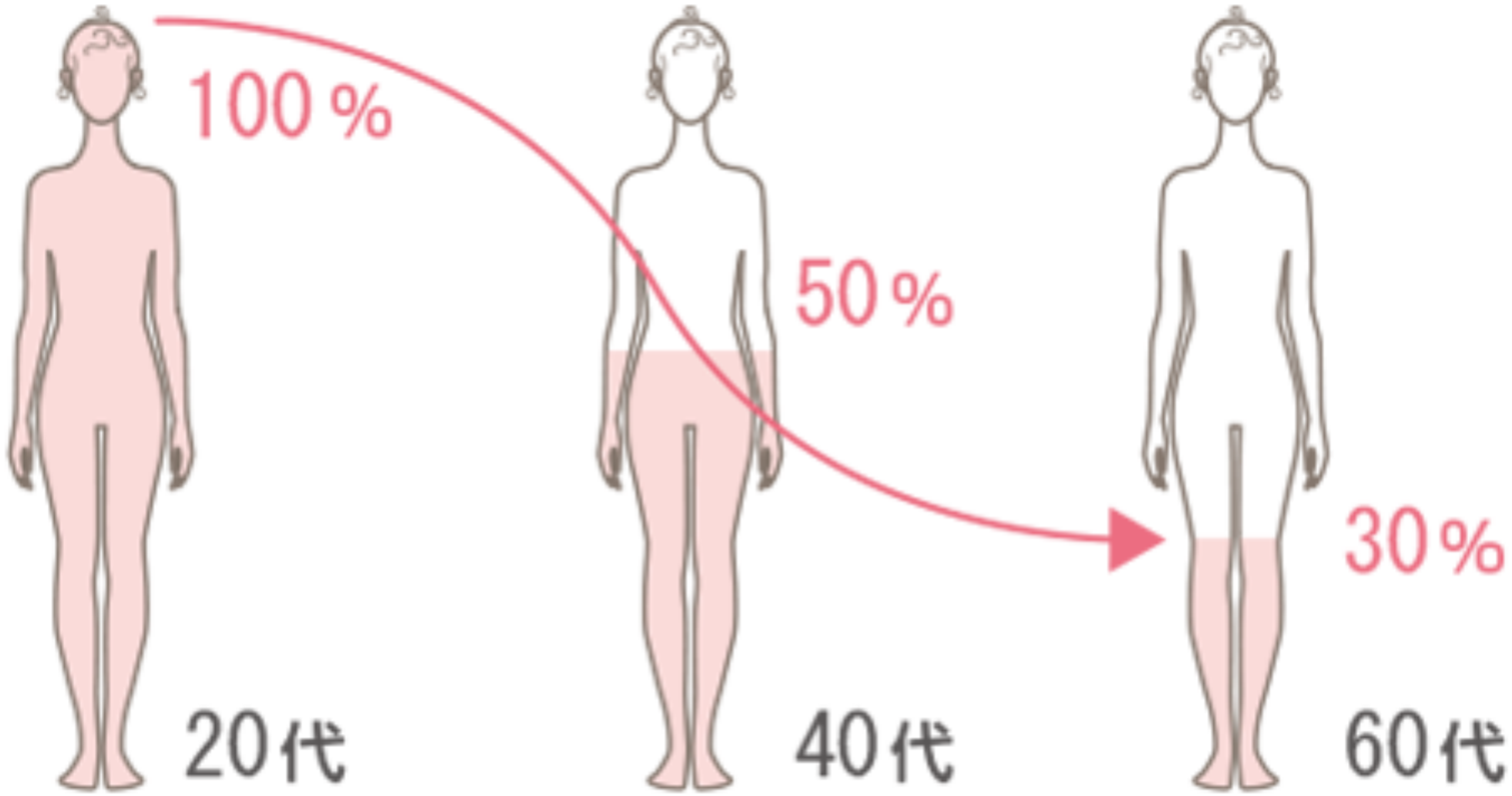
②消化と代謝

酵素の特徴①

【 限りがある 】

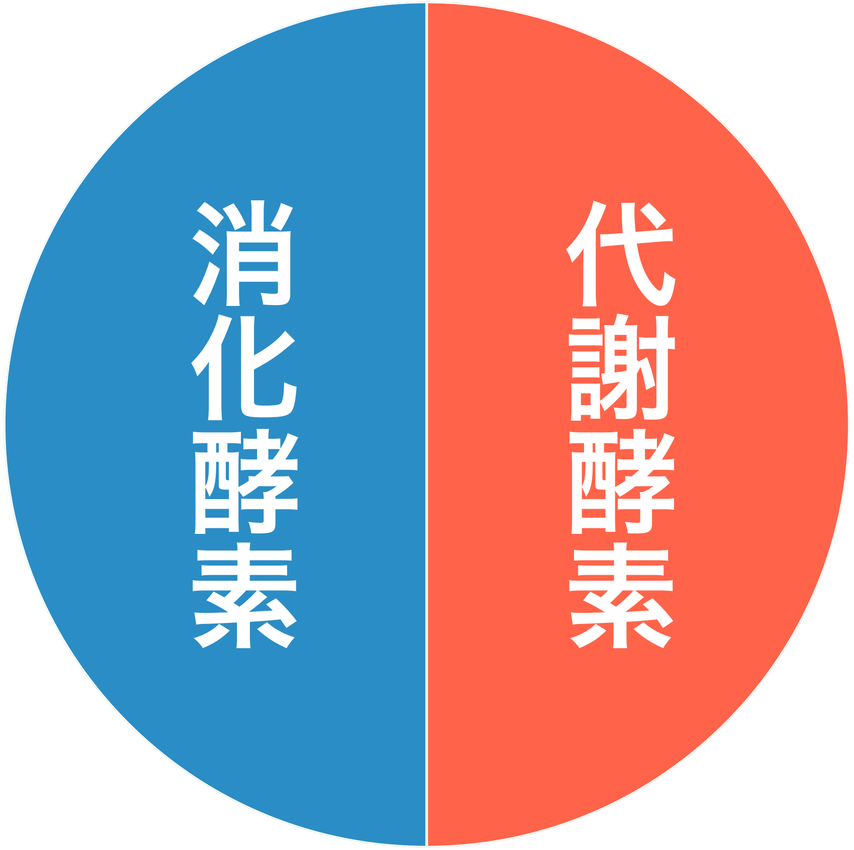
・一生のうちに**作られる量が遺伝子によって決まっています**

・**年齢とともに合成される量が減少**します



酵素の特徴②

【 消化と代謝 】



【 消化酵素 】

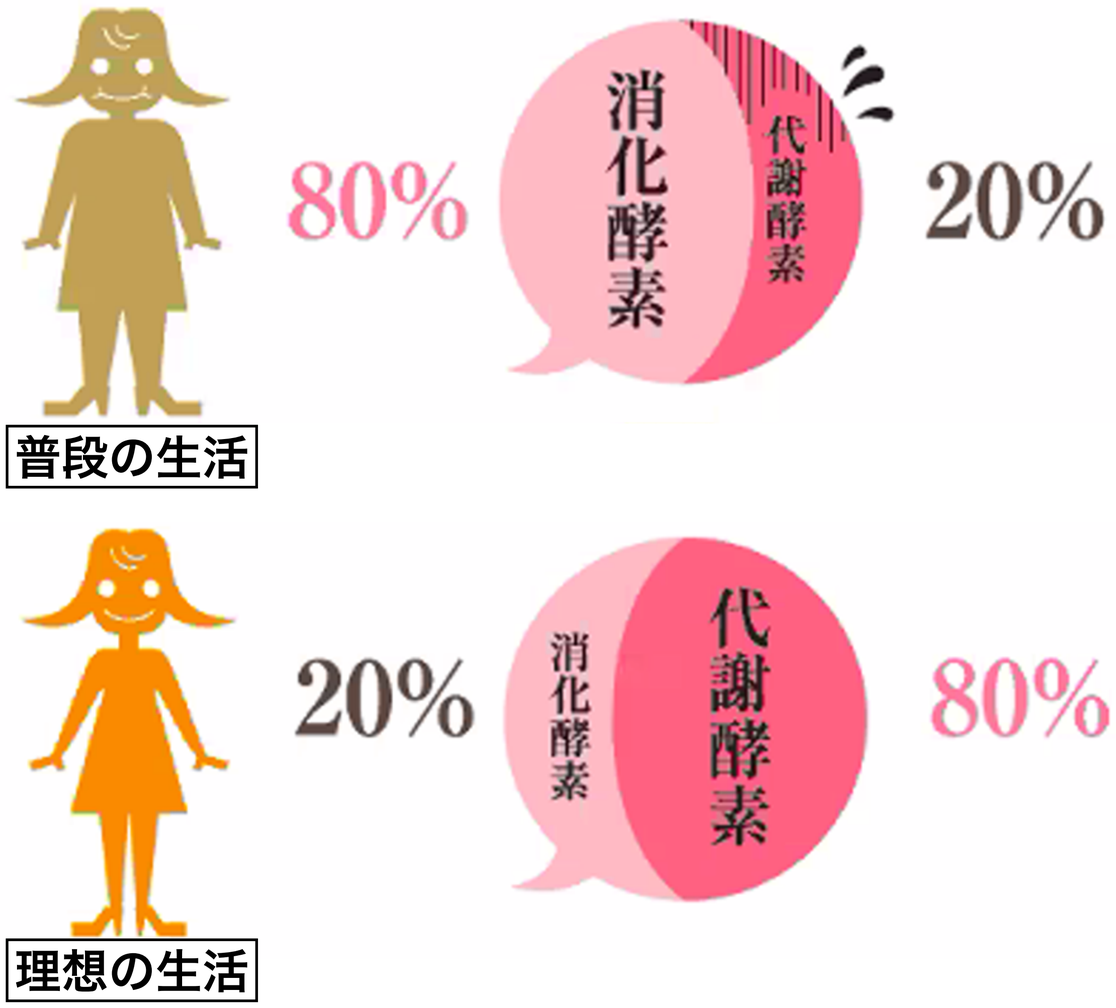
食べ物を**腸で吸収し易い形に分解**して吸収を助ける

３大栄養素（糖質・脂質・炭水化物）を分解する

【 代謝酵素 】

吸収した栄養を体で使うエネルギーに作り変える

新陳代謝・デトックス・
ターンオーバーの促進
腸内環境を整える
脂肪の燃焼　など



代謝酵素の減少は太り易く、痩せにくい体になる他、便秘、肌荒れ、冷え、むくみなど様々な不調の原因になる

Point

○消化酵素を節約する

○食べ物から酵素を補う
→**食物酵素**

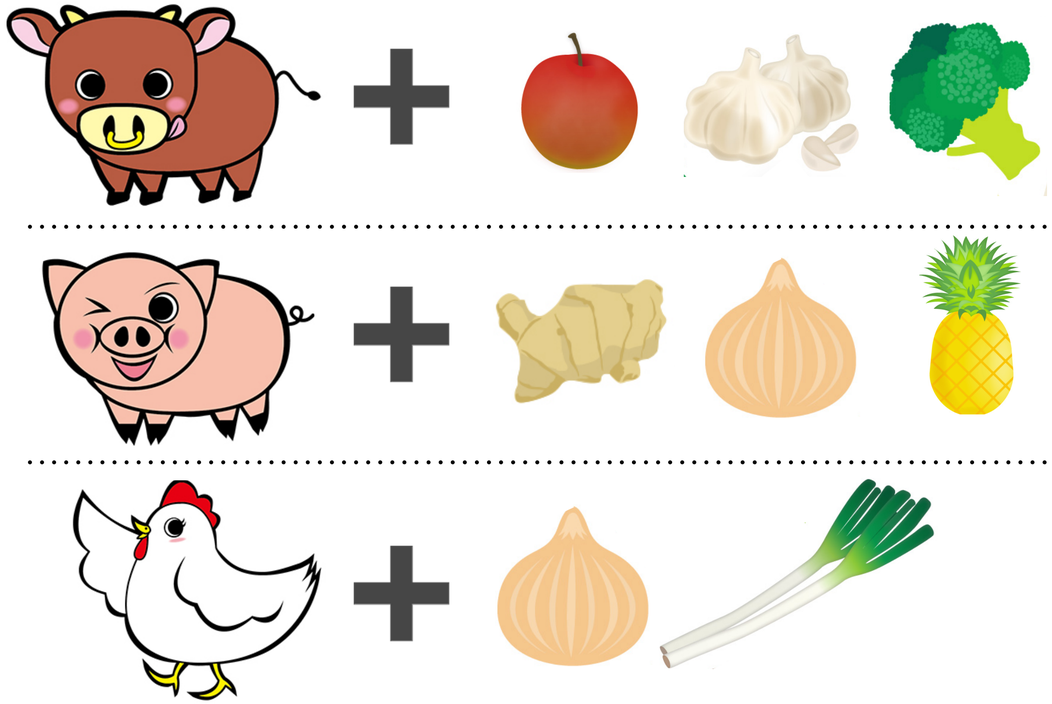
○酵素の働きを助ける
ビタミン・ミネラル

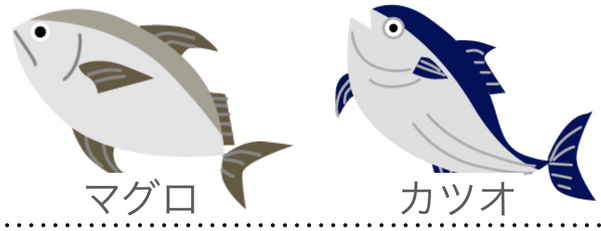
食物酵素を多く含む食べ物
生野菜
果物
発酵食品
肉・魚

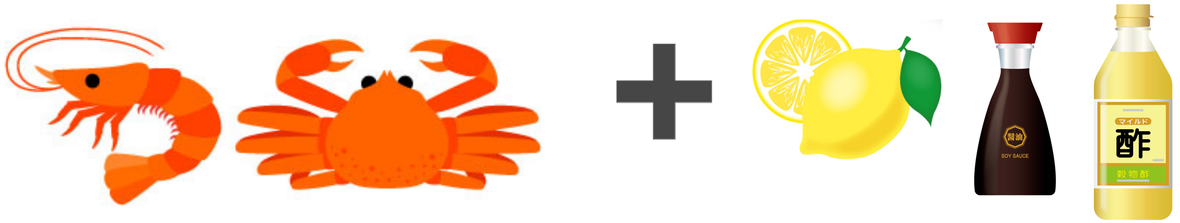
食物酵素を多く含む食べ物と組み合わせ

生野菜　果物　発酵食品　肉・魚

オススメの組合せ

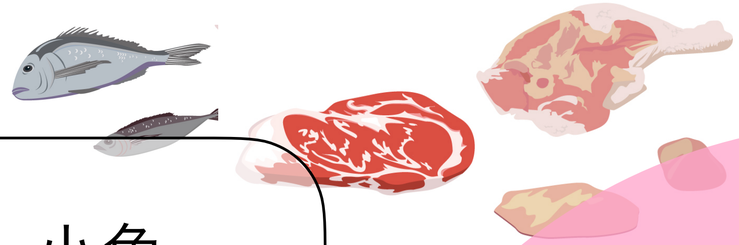






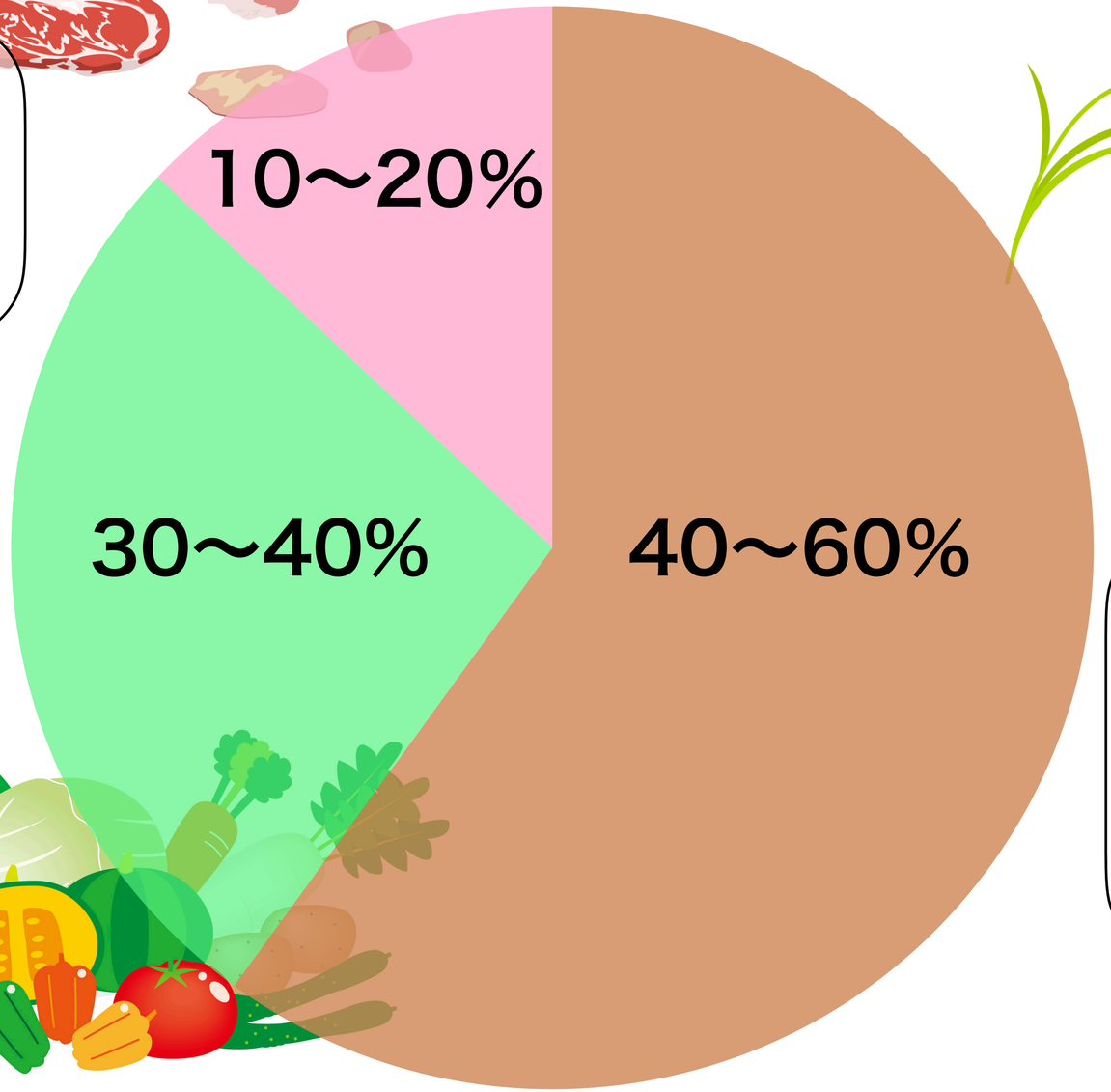
じゃあ何をどの位食べればいいの？

目標の栄養バランス



肉・魚

牛、豚、鶏、小魚
青魚、チーズ、バター



野菜

季節の野菜、きのこ
豆類（大豆、納豆、
豆乳、テンペ）
海藻、ナッツ類
季節の果物

穀物

玄米、雑穀、いも
そば、うどん、もち
全粒パスタ、パン

日本食は理想的なバランス食

お米を主食に、豆、魚、海藻、野菜をたっぷりと取り入れた日本食は究極の長寿食として世界でも注目が集まっています。
季節ごとの栄養価の高い“旬”のもの、醤油や味噌といった発酵食品を多く取れる点も日本食の優れた点です

日本食は
バランスの取れた健康食

私たちは食べたものでできている
We Are What We Eat

『ま・ご・わ・や・さ・し・い』

ごま・ナッツ類

豆類

わかめ・海藻類

野菜

魚・魚介類

椎茸など・キノコ類

いも・穀物類

もう一つのキーワード

《マイナスの食育》

《マイナスの食育》ファスティングって何？

ファスティング ≠ 断食

食べないだけは
ただの修行です

【断食 ＋ 栄養療法】

・専用の酵素ドリンクで栄養を補給

・固形物を摂らない事で内臓を休める

芸能人も実践している「ファスティング」

なぜファスティングなのか？

ファスティングのメリット

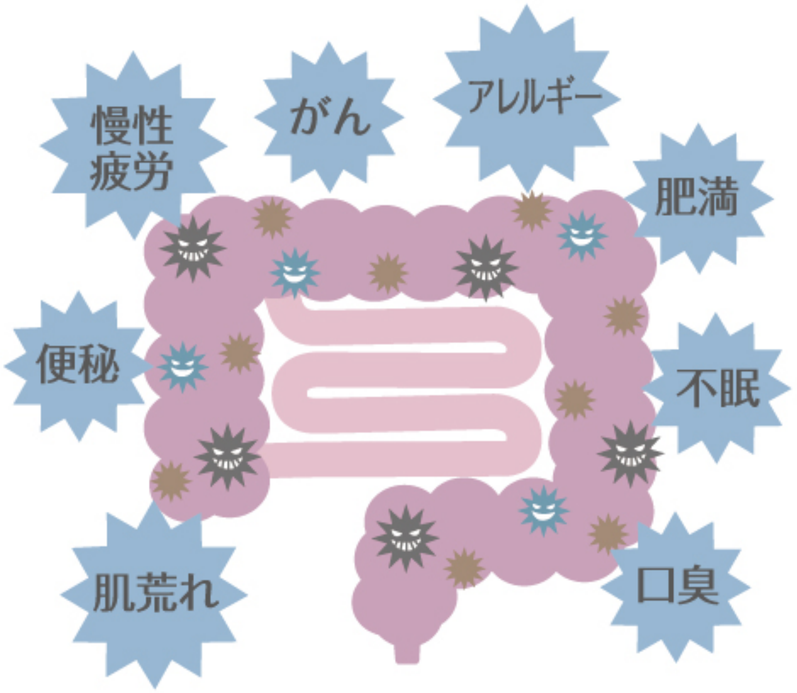
○腸内環境リセット

○内臓脂肪燃焼

○新陳代謝の促進

①腸内環境リセット

悪玉菌 〉善玉菌



悪玉菌が多い

汚い腸

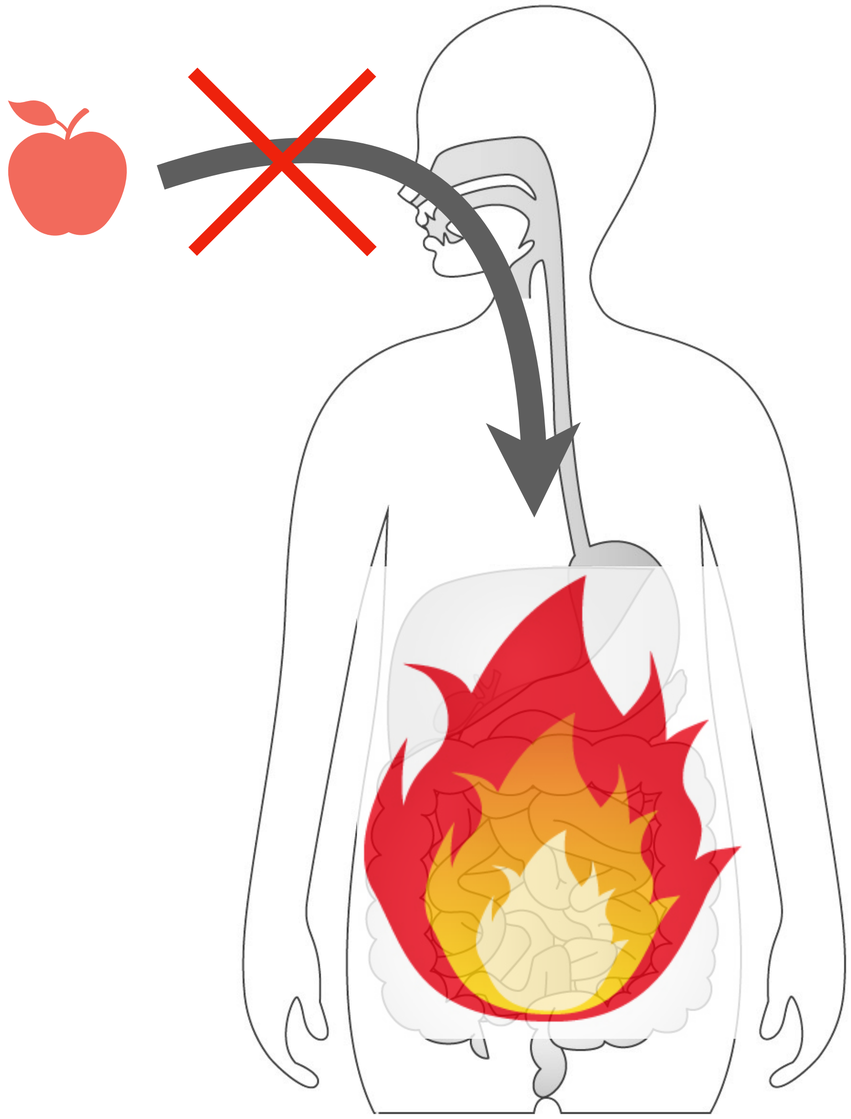
悪玉菌〈 善玉菌

善玉菌が多い

キレイな腸

断食で**悪玉菌の増殖を抑える**
善玉菌を助ける酵素ドリンク

②内臓脂肪燃焼



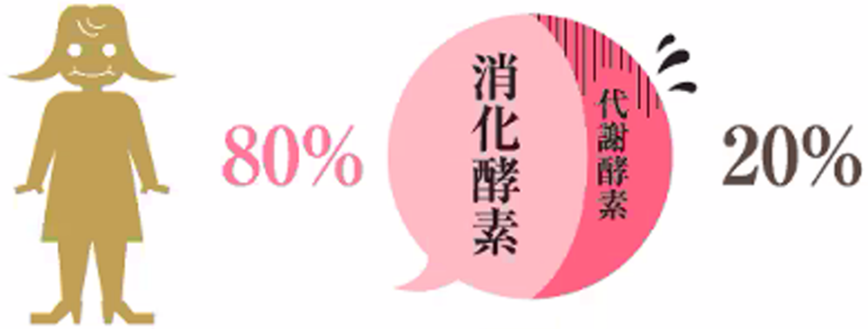
ファスティング中も身体は
“**生きる為のエネルギー**”が必要

体に貯めている**脂肪**を分解して
エネルギーを作り出す

＝

【 脂肪燃焼 】

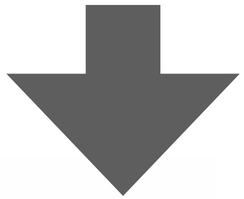
③新陳代謝の促進



80%

20%

日常生活



100%

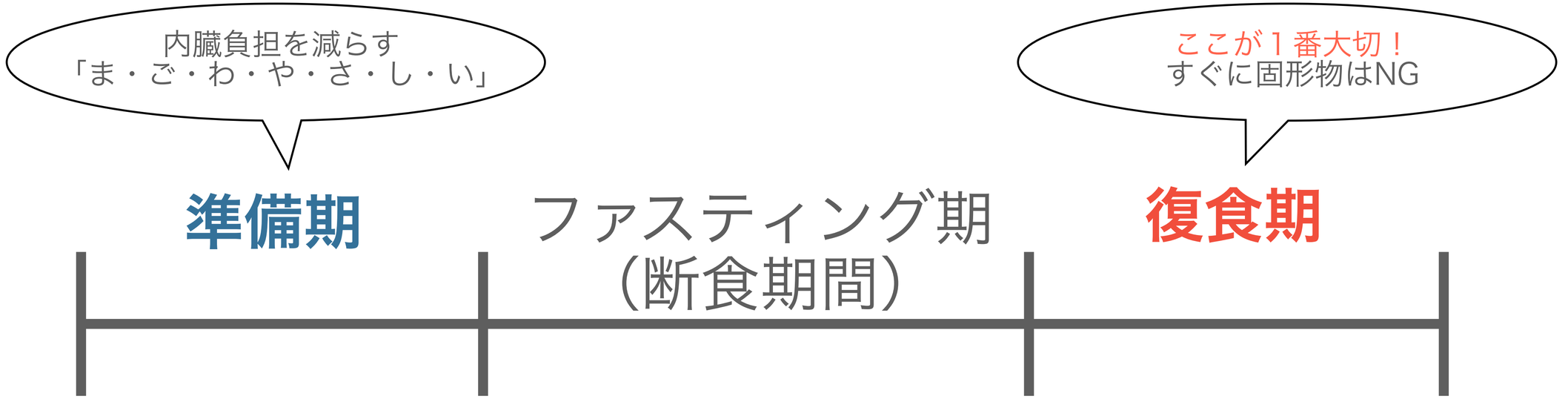
ファスティング中

ファスティング中は「**代謝**」に
100%のエネルギーを使える！

＝

デトックス、免疫力UP
便秘、冷え解消、痩せる
肌・髪質の改善　など

ファスティングで大切なプラン設定



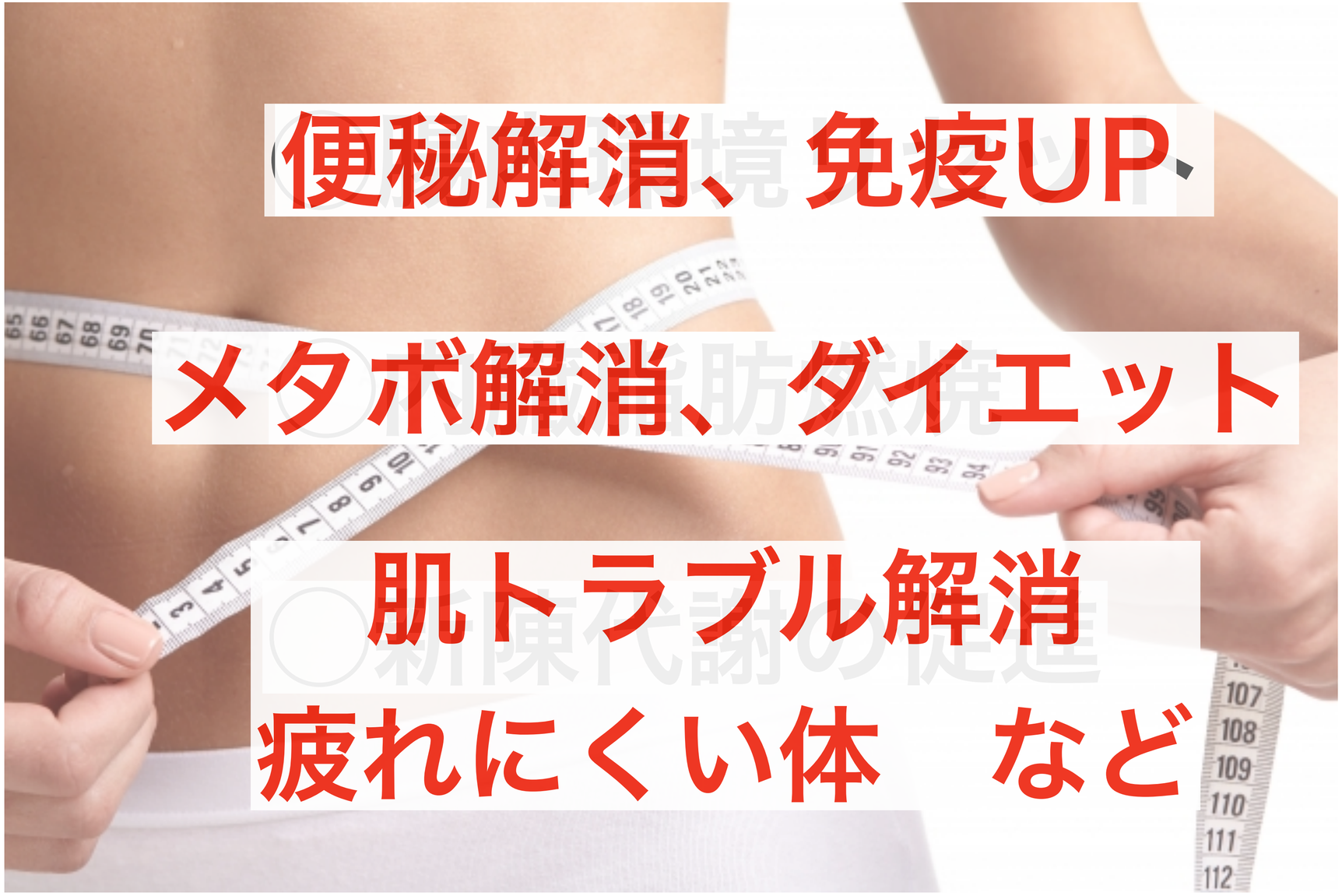
【ポイント】

ファスティングの成功は

効果を最大限に高める事前の準備期と

成果を日常生活に定着させる復食期にかかっている!!

ファスティングをすることで…



便秘解消、免疫UP

メタボ解消、ダイエット

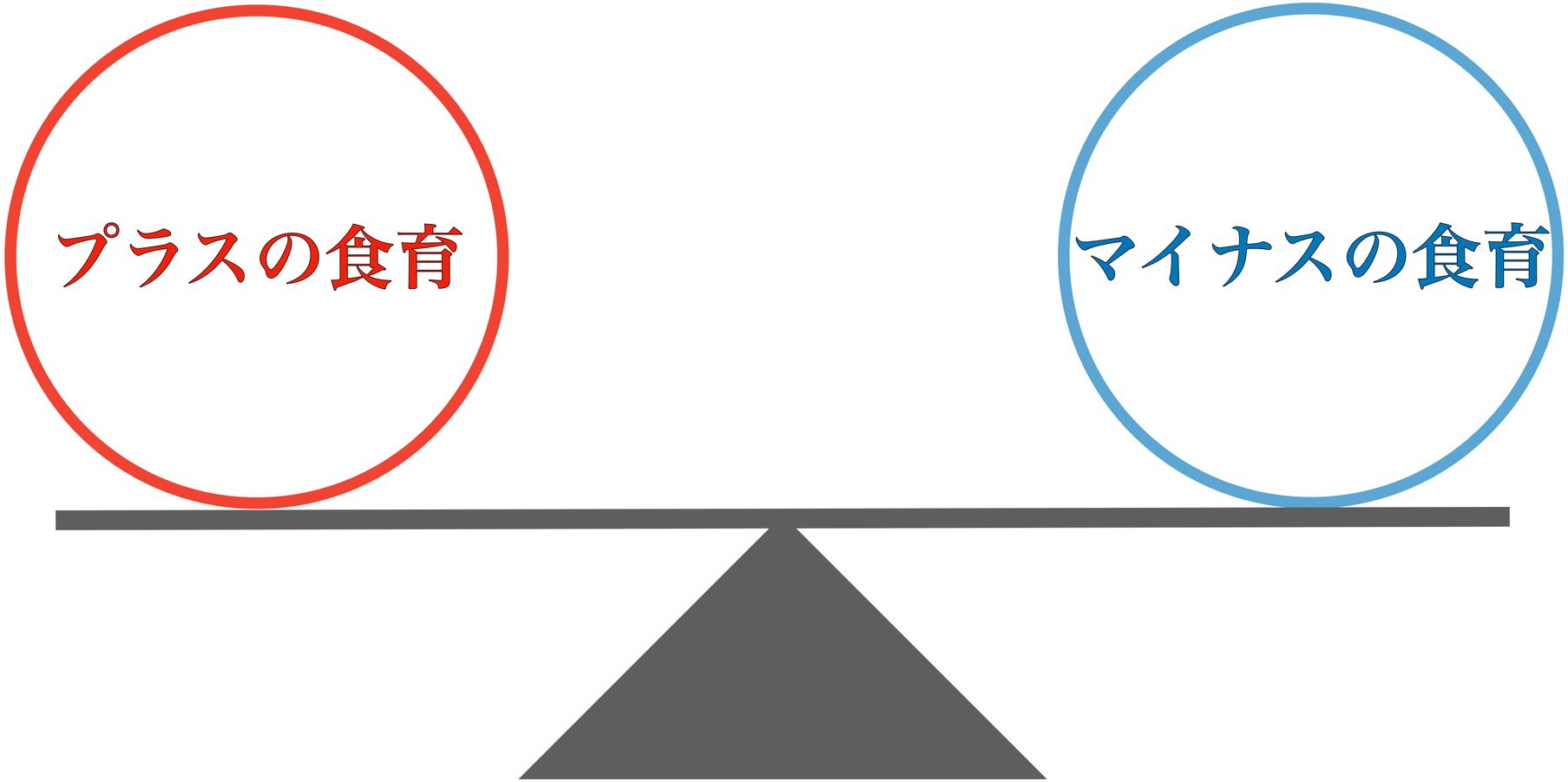
肌トラブル解消

疲れにくい体　など

このバランスが大切！

「何を、どう食べるか！」

ファスティングによる代謝UP



健康な体は日々の食事から！