アンチエイジング＆ケトン体アップ食事法

基本のルール

ケトン体 10の特徴

01
パワフルで持ちがいいエネルギー源

脂肪から作られるケトン体は糖質よりも持続力が長い

02
太りにくく痩せやすい体質に

ケトン体が増えるほど中性脂肪が減り、脂肪をためこむ働きのインスリンが出にくくなる

03
長く続けやすい

肉、魚、ワインなど低糖質のものなら何でも食べられ、つらい食事制限とは無縁

04
妊娠中・子供にも安心安全

糖質を控えることで「妊娠糖尿病」を予防でき、子供の場合は精神が安定し学力もアップする

05
糖尿病の劇的改善に

ケトン体を増やす低糖質の食事法は、血糖値が上がらない食事法でもある

06
やる気がみなぎり集中力がアップする

低血糖による眠気ややる気減退が回避され、持ちのいいエネルギーのためパワー切れとも無縁

07
アルツハイマー病の改善に効果的

脳にケトン体が供給されれば神経細胞は活性を維持でき病気の進行が妨げられる

08
がん予防が期待できる

がん細胞の餌ブドウ糖を断ちケトン体をメインエネルギーにすることでがん細胞を死滅させることができる

09
精神安定・鬱病改善に

血糖値の変動は気分の変動にも直結しているため、血糖値に左右されない食生活をすれば心が安定し前向きになれる

10
血管を元気に保つ

高血糖が続くと血管は傷つき動脈硬化を起こしやすくなるが、ケトン食は高タンパクで血管を傷つけずむしろ若々しく保つ

1.　主食（ご飯・パン・麺）は食べないor半分以下に

食べる場合は、一食の20%、一日60g以内に

糖質オフのパンやグルテンフリーの麺で代用

低糖質パン、ふすまパン

こんにゃく麺

グルテンフリーパスタ

2. 動物性タンパク質をたっぷり一肉

ステーキOK！焼肉OK！

ケトン体アップに重要なタンパク源、不足するとむしろ筋肉量が減ってしまう

肉には、体内で合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれる

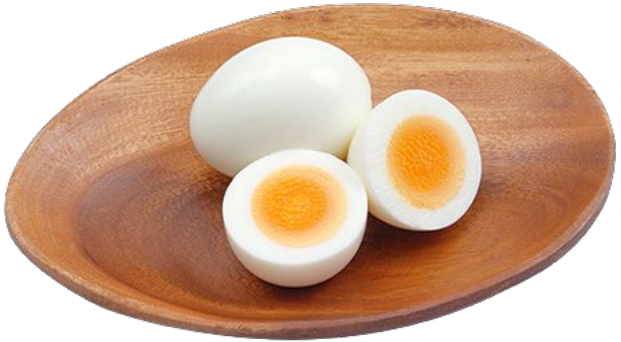
2. 動物性タンパク質をたっぷり―卵

コレステロールの心配は不要

ケトン体アップ生活を支える3大食品MEC（肉MEAT・卵EGG・チーズCHEESE）の1つ

卵は「完全食品」と称され体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含み、食物繊維以外の栄養素はほぼ補うことが出来る

プロテインを取り入れない場合は、１日５個食べると良い



2. 動物性タンパク質をたっぷり―乳製品

チーズを含む乳製品も貴重なタンパク源として積極的に摂るべき食品

ヨーグルトや無糖のものをチョイス

牛乳は乳糖が含まれるため少量に

チーズの低糖質ランキング（100g当たり）

1. カマンベールチーズ
2. プロセスチーズ
3. カッテージチーズ
4. パルメザンチーズ
5. クリームチーズ

2. 動物性タンパク質をたっぷり―魚

肉と魚は含まれる栄養が異なるため、1：1の割合で摂るのが理想的

魚には不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血液がサラサラになる効果がある

えび、たこ、いか、貝類も高タンパク低糖質

NG

練り物は
高糖質

3. 食物繊維をたっぷり―野菜

野菜は低糖質でなおかつメインとなる肉・魚などのタンパク質の消化を促進するビタミンを補える

野菜は食物繊維が豊富なため、ご飯やパンの糖質の替わりに野菜で食物繊維を摂取すれば便秘の予防にもなる

低糖質野菜は、葉物野菜やピーマン、ブロッコリー、きゅうり、もやしなど

NG

果物は高糖質
食べるならほんの少量に
例外はアボカド

NG

さつまいも・じゃがいも・
人参・玉ねぎ・とうもろこしは
高糖質　例外は大根

3. 食物繊維をたっぷり―きのこ類

きのこも低糖質で食物繊維たっぷり

腸壁を活発に刺激して、便秘の予防や改善に貢献してくれる

干し椎茸は生椎茸の4倍の糖質
出汁として旨味を活かす程度に

3. 食物繊維をたっぷり―海藻類

海藻も食物繊維豊富

水に溶けやすい食物繊維のため、小腸でブドウ糖を吸収し、血糖値の急上昇を抑える

NG

昆布は海藻の中でも高糖質
出しとして旨味を活用して

3. 食物繊維をたっぷり―豆類

「畑の肉」と呼ばれる大豆は積極的に摂取

植物性のタンパク源となる大豆や豆腐、納豆などの大豆食品

大豆タンパクは、必須アミノ酸をバランスよく含む

大豆・枝豆以外の豆類は
ほとんど高糖質

4. アルコールは焼酎などの蒸留酒か赤ワインならOK

ケトン体アップ食事法は、糖質の少ないお酒であれば飲んでOK

具体的には、焼酎、ウイスキー、ウォッカなどの蒸留酒、また辛口のワインも糖質が比較的少ないので、１～２杯程度なら飲んでも問題なし

飲み過ぎは肝臓に負担をかけるため程々に

日本酒・ビールなどの醸造酒
甘いリキュールは高糖質

5. お腹がすかなければ無理に3食食べなくてもOK

「一日3食が理想的である」という考え方には、確固たる裏付けはない

それどころか、一日3回食事をとると、胃腸をはじめ内臓が十分に休むことができず、疲弊してしまう

- 体内で炎症が起きやすい
- 食べすぎを招き、肥満になりやすい
- 高血糖になりやすい
- 老化が進みやすい

など、体や健康にさまざまなダメージを与えることになる

「空腹」こそが長寿と健康のカギ

6. 調味料は厳選したものを選ぶ

良質な油でケトン体アップに貢献

良質な油の摂取は、スピーディに脂肪からケトン体を作り出す

醤油・味噌・塩・酢なども良質で自然なものを選ぶ

オメガ3

- 亜麻仁油
- えごま油
- ココナッツオイル

オメガ9

- EXオリーブオイル

塩はぬちまーすが
一番マグネシウム豊富

無添加の
「生きた」発酵食品を