

ダイエット実践編

実践編:朝食

睡眠中に栄養を摂取できないので、朝起きた時が一番栄養素が不足している。

血中のアミノ酸の量や血糖値が下がっている、一番筋肉が落ちやすい状況になっているので、朝起きてすぐに補給する必要がある。

実践編:朝食

1. EAA(必須アミノ酸)
2. スルフォラファン
3. DIM(ジインドリルメチル)
4. コエンザイムQ10
5. ニコチンアミドリボシド
6. HCA ヒドロキシクエン酸
7. クリルオイル

1. EAA(必須アミノ酸)

速やかに吸収しやすい栄養素としてのアミノ酸。

特に必須アミノ酸「EAA」Essensial Amino Acid

朝一番で血中のアミノ酸値を元に戻すだけなのでEAAを5gから10g摂取。

EAAが手に入らない場合は「ホエイペプチド」を15gくらい。

「ホエイペプチド」はタンパク質を低分子化。必須アミノ酸と非必須アミノ酸が含まれます。

EAAの方が吸収が早くて、有利。

2. スルフォラファン

ブロッコリーから抽出される成分で体脂肪を燃焼させる作用があり、UCP(脱共益タンパク質)という物質を増やす効果があります。

ダイエット中の方は朝食を無糖で済ませる

朝食後にサプリとして30mg摂取すると効果的。

30時間効果が持続しますので、体内に長く留まるので 二日に一回30 mg摂取するようにします。

肝臓の機能を高める作用やコレステロールの数値も改善する作用もあるので、健康にダイエットをするには優秀な成分。

参考 UCP(脱共益タンパク質)

UCP(脱共益タンパク質)とは褐色脂肪組織を活性化にするために役立っています。

赤ちゃんのうちには褐色脂肪組織が多くて体温を高めたり、代謝を活発にしています。

年齢が高くなってくると褐色脂肪組織が減り代謝が落ちていきます。

「スルフォラファン」を摂取することによって褐色脂肪組織を活発にすることができます。

若年層よりも高齢層の方が「スルフォラファン」の効果の高いと言えます。

3. DIM(ジンドリルメチル)

ブロッコリーから抽出される成分で、特に男性が摂取する場合は、女性ホルモンのレベルを下げるすることができます。

結果として、体脂肪がつくことを防ぐことができます。

女性ホルモンは種類によっては乳がんとか子宮体癌の原因になるものがあります。

乳がんや子宮体癌の治療薬で女性ホルモンを抑える作用があるものを服用することができます。

DIMはそういったがんの予防にも効果も期待できます。

女性が DIM 摂取する量は1日に250mg、男性は1日に500 mg 必要です。。

4. コエンザイム Q 10

ミトコンドリアでエネルギーを作る際に必要です。

他に作用として、抗酸化作用、歯周病の予防、コラーゲンを作るなど多様な働きがあります。

必要量は1日に400mgです。

摂取することでミトコンドリアでのエネルギー生成が増え、疲労感が回復しやすくなります。

5. ニコチンアミドリボシド

アンチエイジングに興味ある人にお勧め。

ニコチンアミドとはナイアシンのことで、「NAD+」の前駆体になります。

「NAD+」とはミトコンドリアでエネルギーが作られる際の原料になるもので、これも年齢とともに作られにくくなっていきます。

1日に必要な摂取量500mg 程度です。

特に40歳を超えている方は「NAD+」が作られにくい

ニコチンアミドリボシド摂取することで疲れにくい体を作ることができます。

6. HCA ヒドロキシクエン酸

トレーニングをハードにして、筋肉をつけるならバルクアップ中には食事量を増やすので体脂肪がつきやすくなりますが、体脂肪の増加を減らす効果が期待できます。

大抵は一つのカプセルに700から800mg 含まれますので1日に3回摂取するようにします。

同じような作用を持つものに**アミノ酸のグルタミン**があります。

筋肉を減りにくくさせるという作用と体脂肪がついてしまうことを防ぐという作用があります。

朝食に5 g ぐらい摂取することをお勧めします。

胃潰瘍の薬として使われるので胃や腸の粘膜を保護する作用があります。

さらに腸のエネルギー源となりますので、腸の吸収する力をアップすることができます。すなわち摂取した栄養の吸収の効率を上げることができます。

7. クリルオイル①

朝食の時に摂取。オキアミ(赤い小さなプランクトン)から作られています。

DHA や EPA を豊富に含んでいます。アナボリック作用、免疫力アップ、血流を改善するという作用を持っています。

アナボリック作用とは筋肉の合成が促進されている状態です。

EPA・DHA は一般的には2000 mg から3000 mg 取らないといけませんが、クリルオイルでは1000mg で同じ効果が期待できます。

7. クリルオイル②

アスタキサンチンはビタミンA の仲間ですので、目を良くしたり、乳酸を減らすという作用もあります。

※)フィッシュオイルは朝に摂取すると最も吸収されやすいという研究があります。

オイルは1日に数回に分けて摂取すると、そのほとんどがエネルギーに変えられてしまいアナボリック作用や免疫力アップなどの効果が薄れてしまいます。

なので朝食時に一度に1000mgまとめて摂取することで、一部がエネルギーに変えられるだけで残りが他の効果を発揮することができます。

4. コエンザイム Q 10

ミトコンドリアでエネルギーを作る際に必要です。

他に作用として、抗酸化作用、歯周病の予防、コラーゲンを作るなど多様な働きがあります。

必要量は1日に400mgです。

摂取することでミトコンドリアでのエネルギー生成が増え、疲労感が回復しやすくなります。

実践編:トレーニング前

トレーニングの75分前

トレーニング60分前

トレーニング中には、エネルギー源としてアミノ酸が必要。

なので、トレーニング中に血中のアミノ酸濃度がマックスになることが筋肉にとってベストな状態。

トレーニングを始めて15分後ぐらいに、タンパク質の合成作用は始まりますので、材料となるアミノ酸が必要となります。

この時アミノ酸が血中に不足していると、他の筋肉を分解することで供給しようとします。

それを起こさないようにするためにトレーニング前の栄養素の摂取の方法がある。

トレーニングの75分前

ホエイプロテイン40 g 摂取します。

ホエイプロテインを摂取してから約75分後に血中のアミノ酸濃度がマックスになる。

この時アミノ酸が血中に不足していると、他の筋肉を分解することで供給しようとします。

なお適切な摂取量としては20代であれば20g程度でもいいですが、年齢を重ねて行くと血中のアミノ酸濃度が高くなりにくくなり、40代では40g程度必要になってきます。

年齢を重ねると色々大変です(^.^)v

トレーニングの60分前①

アルギニンもしくはシトルリンを摂取します。どちらもアミノ酸の一種です。

アルギニンはアルカリ性であるため6 g 摂取すると胃もたれがおこってしまうことが多いです。

胃もたれを起こす方は、シトルリンを摂取するようにします。

シトルリンは中性です。

アルギニン3 g、シトルリン3 g といった摂取の仕方でも構いません。

トレーニングの60分前 ②

これらを摂取した際に期待される作用は、一酸化窒素サプリ(NO)と呼ばれているもので、血管を広げて筋肉を作るという効果があります。

さらに、もう一つ「フュージョン」という作用があります。

「フュージョン」というのは筋肉の細胞の周りに若い細胞で「衛星細胞」というものがあり、トレーニングの刺激を受けるとそれが筋肉の細胞にくっついて、別の筋肉の細胞になるということが最近の研究で明らかになってきました。

一酸化窒素がたくさんあると衛星細胞が筋肉の細胞になりやすいということが明らかになっています。アルギニンとシトルリンは一酸化窒素(NO)の材料になります。

実践編:トレーニング中

EAA(必須アミノ酸)

バルクアップするなら糖質も

トレーニング中①

トレーニング中には筋肉の合成、分解が進みますので、さらにアミノ酸レベルを高めておく必要があります。

そのために「EAA」を摂取します。

「EAA」は吸収のスピードをととても速くトレーニング中の血中アミノ酸レベルを高く維持することができます。

トレーニング中のEAAの摂取量は最低15g 必要になります。

トレーニング中②

参考 BCAA との違い

筋肉を合成する効果としては「BCAA」よりも「EAA」の方が断然高いです。

「EAA」には「BCAA」が含まれますので、「EAA」を15g 以上摂取する場合には「BCAA」を単体で摂取するより「EAA」を摂取する方が効果があります。

「EAA」の方が「BCAA」にプラスの栄養素と効果があります。

実践編:トレーニング後

トレーニング直後に摂取しておきたい栄養素

1. グルタミン
2. ビタミンD
3. アシュワガンダ
4. マグネシウム

1. グルタミン

グルタミンを10～15 g を摂取。

トレーニング直後はエネルギーが不足しているため、筋肉が分解されやすくなっている。それを防ぐためにグルタミンが必要。

トレーニング直後は交感神経が優位で、アドレナリンがバンバン分泌。

アドレナリンの作用で筋肉に血流が促進されますので、胃腸に血液が流れにくい。

トレーニング直後にプロテイン??

消化が必要のないグルタミンをトレーニング直後に摂取する。

トレーニング後20分程度経過して、落ち着いてからプロテインを摂取。

プロテインを飲んで1時間半後ぐらいに夕食を摂るようにすれば、効率よくエネルギーを吸収できる。

2. ビタミンD

夕食と一緒にとって欲しいのがビタミンD。

ビタミンDはほとんどの人で不足していると言われています。

1日に摂取する量は5000 IU 必要です。

ビタミンDの作用として幹細胞が脂肪細胞に分化するのを防ぐ役割があります。他にビタミンDの作用として骨を強くするとか、速筋繊維の割合を増やすなどがあります。

3. アシュワガンダ

夕食時にとってほしい「アシュワガンダ」というハーブがあります。

一番大きな作用として男性ホルモンであるテストステロンの増加があります。

GABA という神経伝達物質があります、「アシュワガンダ」には脳内のGABAを増やす作用があります。

そうすると睡眠が深くなります。

4. マグネシウム

マグネシウムはもともと吸収が悪いので下剤として使われています。

マグネシウムの種類の1つに硫酸マグネシウムというのがあります。

普通のマグネシウムは脳に届きませんが、硫酸マグネシウムは脳内にたどり着くことができ、脳のリラックス作用が期待できます。

筋痙攣や足がつると言った場合には、マグネシウムの不足が原因になることが多いので、こういった症状がある方はマグネシウム摂取することをお勧めします。

硝酸酸マグネシウムは少し高価なので、脳への効果は別に必要ないという方は、クエン酸マグネシウムであれば安価で手に入ることができます。

実践編：寝る前

寝ている間にも必要な栄養素がある

寝る前に消化吸収が遅いことを狙ってカゼインを摂取する方が多いですが、カゼインに含まれる成分が統合失調症やアレルギーの原因になるという研究もあるので、安全に栄養の吸収を遅らせる工夫を。

ホエイプロテイン+ オリーブオイル or しそ油

ホエイプロテインに5gのオイルを加えることで消化吸収を遅らせることができます。

オリーブオイルを加えるとインスリンの効果を高めることができ、紫蘇油を超えるとがんの予防が期待できます。

睡眠を深くするために、ビタミンB群、特にナイアシンが多く含まれるものや、アミノ酸のグリシン(3~5g)を入れるのもおすすめ。

ご静聴ありがとうございました。