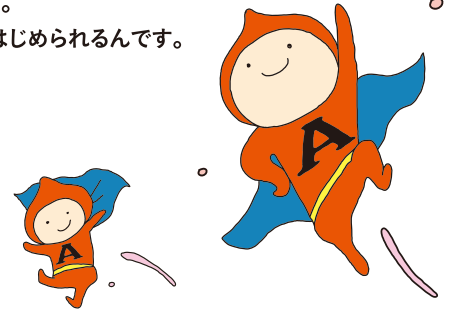


「グッド・ダイエット」でアディポネクチンを増やそう！

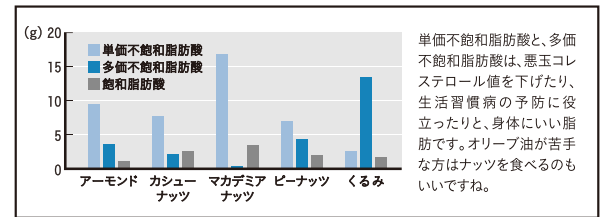
アンチエイジングにつながる6つのキーワード

アディポネクチン研究の第一人者で、大阪大学大学院医学系研究科准教授の前田和久先生が提唱する「グッド・ダイエット」の魅力は、ムリをしなくていいこと。毎日の「食」と「運動」が基本だから、誰にでも簡単にはじめられるんです。



ウォルター・C・ウレット博士による食品ピラミッド
「グッド・ダイエット」の概念図とも言える食品ピラミッド。頂点に近づくほど摂取量は少なくていいことがわかります。
● オレンジ丸はアディポネクチンを増やす食品など。
● 青丸は減らす食品。

植物・魚・ナッツなど良質な脂肪
脂肪抜きダイエットは循環器系に負担をかけるもと。むしろ、良質な脂肪は美容と健康に不可欠なのです。オリーブ油などの植物油、魚の油など不飽和脂肪酸は、すすんで摂りたい脂肪です。ナッツ類も不飽和脂肪酸を多く含んでいるうえ、酸化作用のあるビタミンEも豊富でオススメ。但し、カロリーが高いのでひとつまみだけを毎日というのが上手な食べ方です。



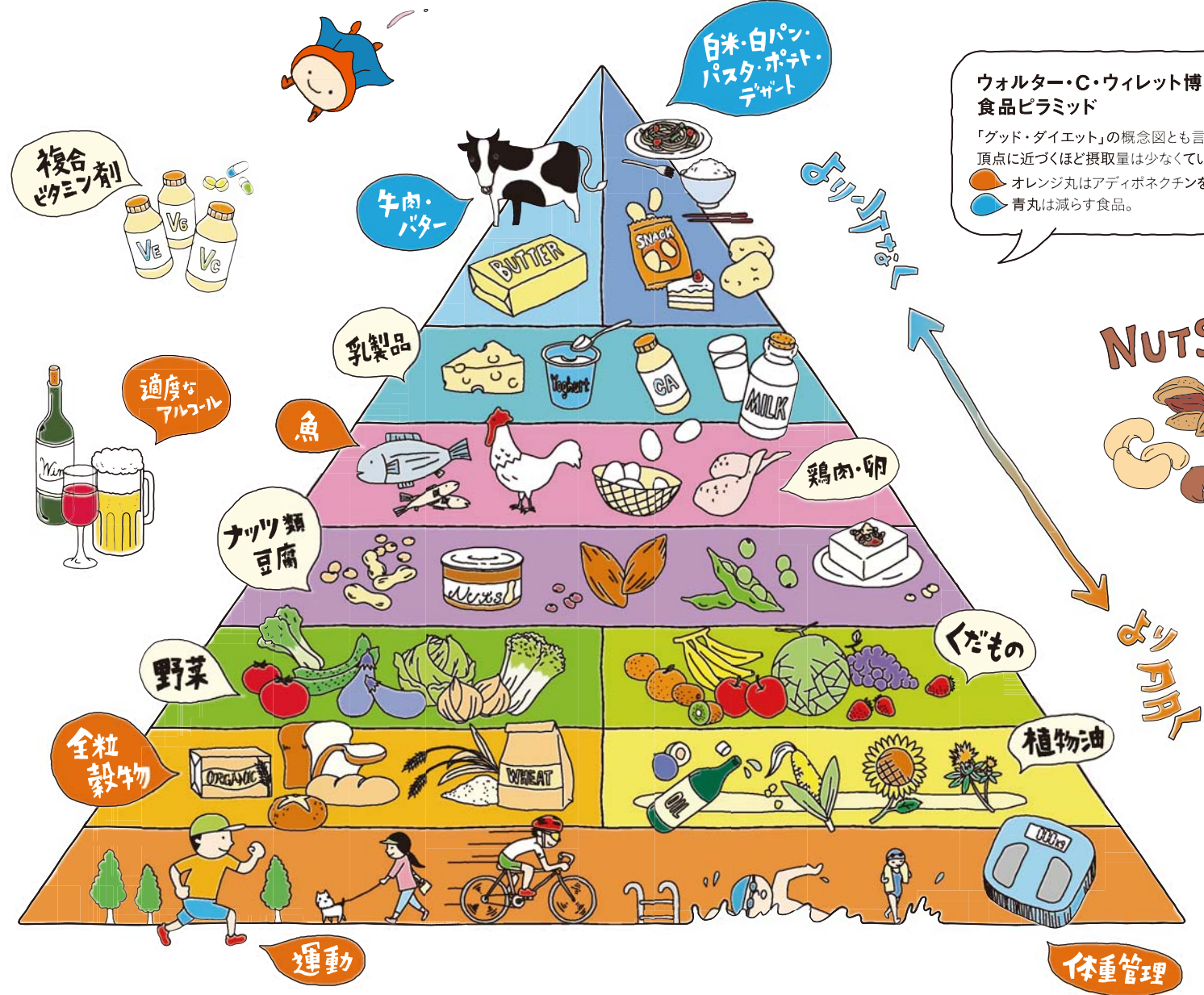
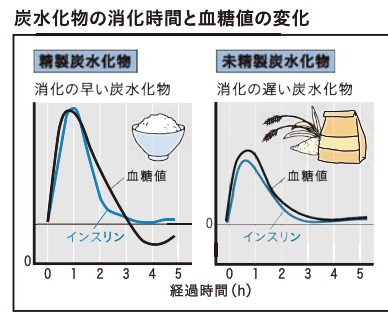
体重チエックもマスト
脂肪細胞、中でも内臓脂肪から分泌されるアディポネクチン。ところが肥満になると分泌量が減って、そのさまざまな若さと健康を守る働きも低下します。毎日の体重チエックをぜひ習慣にしてください。



未精製炭水化物を選ぶ

急激な血糖値の増加は老化の原因のひとつ。雑穀パンや玄米

ごはん、グラノーラなど、しっかり噛んで食べる未精製炭水化物なら、血糖値の上昇がゆるやかに。次に空腹を感じるまでのスパンが長いので、食べ過ぎも防げます。食物繊維もたっぷり。



質のよい睡眠を

睡眠不足によるストレスも、アディポネクチンの大敵。反対に、ぐっすり眠ると成長ホルモンの分泌も活発になります。実は成長ホルモンは子どもだけでなく、大人にも大切。脂肪を燃焼させたり、血行を高めてつやつやお肌をつくってくれたり。これぞアンチエイジングの要！なのです。



野菜・果物・赤ワインのファイトケミカル

野菜や果物の色や苦み、辛みなどの成分「ファイトケミカル」は「第7の栄養素」といわれる優れた抗酸化物質です。そのなかでも「ポリフェノール」や「フラボノイド」はサプリメントにもなっているほど。野菜や果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富なので、積極的に摂りたいもの。お酒好きでメタボが気になる方なら、ぜひ「ポ



リフェノール」たっぷりの赤ワインを。適度なアルコールはむしろ健康によいというのも「グッド・ダイエット」の魅力です。

運動でリフレッシュ

たとえば一駅手前から通勤がてらのウォーキング。歩くと思いがリフレッシュします。ランニングでも、軽いスポーツでもOK。頑張りすぎず、心地よい疲労感が残る程度の運動を、できるだけ毎日取り入れましょう。



さあ、今日からあなたも「グッド・ダイエット」!