

コンディションを高めるために

食コンディショニング[®]



食コンディショニング[®]とは、現在のからだを軸に食生活をコントロールし、ベストコンディションをめざすことです。まず、真の健康を知っていただき、それを自分で手に入れる方法を身につけましょう。そのためには、自分のからだの声に耳を傾け、今よりちょっといいに暮らすことです。

※食コンディショニングは、有限会社クオリティライフサービスの登録商標です。

Lesson 1

栄養があるものを食べれば
健康になるとは限りません



「栄養を考えて食べているつもりだけど、健康診断の結果がよくない」という人も多いようです。

「栄養」とは何でしょう？

「ほうれん草には栄養がありますか？」と聞かれると、「ある」と答える人が多いでしょう。

「栄養があるものを食べていれば健康になりますか？」と聞かれるとどうでしょう。

実は、これが食事で体調をコントロールするポイントで、食事のとり方の誤解を招く要因です。

正確にいうと食べものにあるのは「栄養」ではなく、「栄養素」です。私たちは食べものから栄養素を



得て、からだで活用しています。しかし、食べものの栄養素を100%利用しているわけではありません。

たとえば、「筋肉をつけたいからたんぱく質をとろう」と肉を食べても、肉のたんぱく質がそのまま筋肉のたんぱく質に変わるわけではありません。消化、吸収という代謝の過程を経て、アミノ酸という小さな形に分解され、人のからだの要求度に応じて再び、たんぱく質につくり替えられるのです。どの程度つくり替えられるかは、食べものの形状や食べる人のからだの状態によって変わります。

「栄養」とは、人のからだで有効活用された状態をいいます。だから、ほうれん草の栄養素を摂取しても、どれくらい栄養になるかは人によって違います。つまり、食べものばかりをみていても、健康にはならないのです。

食べものにあるのは「栄養素」
体内で有効利用される状態が「栄養になる」

栄養になるかどうかは、人(生活・年齢・性別・活動量=代謝状態)によって違ってきます。

Lesson 2

ベストコンディションを維持できる食事が、
バランスのよい食事です



「健康のためにバランスよく食べたほうがよい」といいますが、バランスのよい食事とはどんな食事でしょうか。

肉と魚をバランスよく、野菜をたっぷり食べる、主食・主菜・副菜のそろった食事、などいろいろな答えがありますが、正しくは、からだ側で判断するものです。

ベストコンディションが維持できているときの食事が、バランスのよい食事です。

たとえば、家族で毎日同じものを食べていても、同じからだにはなりません。夫は太るけど妻は太ら

ない、妻は血糖値が上がるけれど夫はLDLコレステロール値が上がる、というように違うからだになります。それぞれのからだの代謝状態が違うから、からだに合う食事でも違うのです。

今の食事の良し悪しは食べているものをみてもわかりません。健康診断で異常がなく、先ほどのコンディションチェックにすべてチェックが入った状態が続いていれば、今、あなたにとってバランスのよい食事ができているといえます。



今の食事の良し悪し(=栄養になったかどうか)は、今の体調で判断

食べものだけをみていても「健康」にはなれません。

自分のからだの変化を確認しながら、食事を改善してみましょう



今、自分のコンディションが万全でなければ、何かしら食事を改善する必要があります。

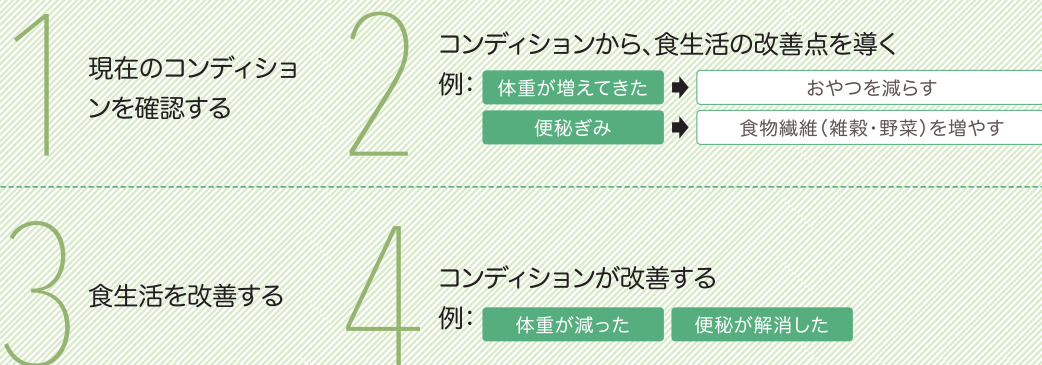
食事の改善点は、検査値や体調で知ることができます。体重が増えたら食事のカロリーを減らさないといけないサイン。おやつをちょっと減らして体重の変動をみます。血圧が上がったら塩分を控えてカリウムを

増やさないといけないサイン。汁ものを減らしてくだものを増やし、血圧の変動をみます。

このように、今の食事をスタート地点として、そこだけを変えてみて、からだの変化をみればよいのです。からだの反応は人それぞれなので、必ず自分のからだで変化を確認しましょう。

バランスのよい食事の導き方

最初から導けるものではない！今の食事をスタート地点として修正する



バ ラ ン ス の よ い 食 事 に な っ た

また、人は年齢を重ねることでからだが変わります。季節やライフスタイルが変わることで、からだは変化します。からだが変わると、対応するバランスのよい食事もあります。

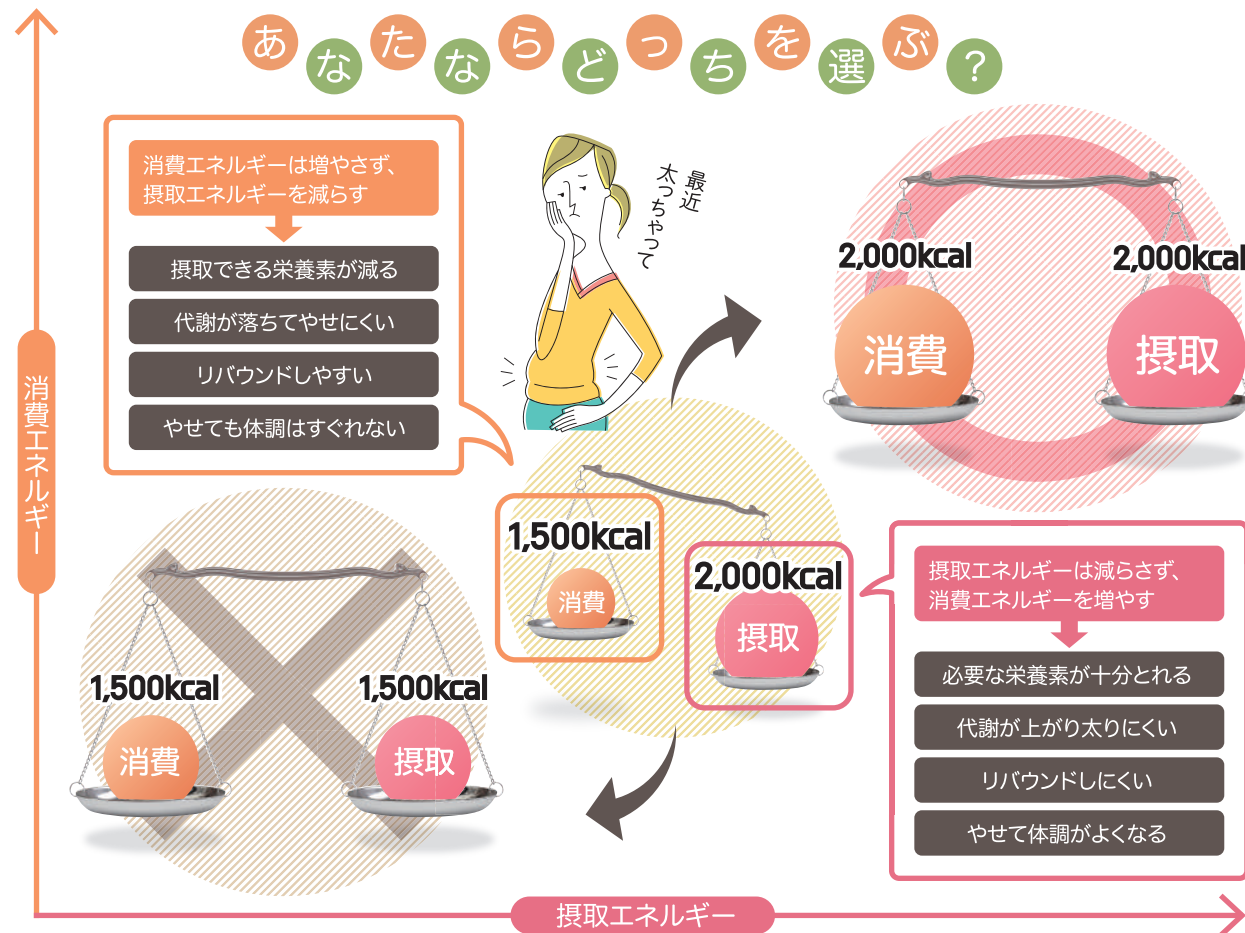
たとえば、「昨年と同じ食事をとっているのに健康診断で体重が2kg増えた」ということがあります。これは代謝が落ちて消費エネルギーが減ったということで、食事のカロリーが合わなくなったサインです。

活動量を増やし、食事量を減らして体重が元に戻ったら、その活動量と食事量が今のあなたのからだに合う暮らし方です。

健康診断の結果は、今の生活が今のからだに合っているかを示しています。**正常値ならよしと考えず、変化に目を向けてください。**自分のからだに目を向けて食生活を整えることが、健康でいるためにもっとも大事なことです。

体重だけでなく、体調に目を向けましょう

ベスト体重＝ベスト体調



体重は、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスで変動します。摂取エネルギーが上回れば体重が増え、消費エネルギーが上回ると体重は減ります。体重の変動がないときは、摂取と消費のバランスがとれている状態です。

体重が増えたとき、食事量を減らすと、摂取と消費のバランスが整ってくるので体重は減少します。

一見これでよさそうですが、見落としていることがあります。食事の量が減るということは、とれる栄養素の量も減るということです。食事からとれる栄養素が減ると、体力が落ちて体調もすぐれなくなります。

これでは、めざす健康には近づきません。ベスト体重とは、ベスト体調のときの体重です。体重が減っても体調がダウンしたら、それはベスト体重ではないのです。

真のベスト体重に近づくには、**できるだけ高い位置で摂取と消費のバランスをとりましょう。**バランスをとっている位置が高くなるほど、栄養素が充足するので体調はよくなります。体重ばかりに目を向けず、**体調に目を向けて自分自身のベスト体重に近づけましょう。**