

糖質はフレンドリーな顔をしたドラッグです！

死ぬまで若々しく元気に 生きるための 賢い食べ方 ～医者が教える「糖質依存」がなくなる本～

2022年10月14日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は山下 あきこ著『死ぬまで若々しく元気に生きるための 賢い食べ方』を2022年10月14日(金)に刊行いたします。

“イライラで暴飲暴食⇔糖質過多でイライラ”のループからの解放！

ケーキ、クッキー、チョコレート、などのスイーツ、「主食」と呼ばれる白米、パン、麺類も、ほぼ糖質です。糖質は、依存性のあるドラッグのようなもので、糖質過多でイライラを作りだし、暴飲暴食を解消しようとする事で、また新たなイライラを作り出しているのです。だからこそ糖質制限が健康・ダイエットに有効なのはよくわかっていても、この快楽を断ち切ることは至難の業！

本書では、糖質に依存する脳の仕組みを明らかにし、依存から自由になるための方法を、4stepでご紹介。ついつい糖質に手が伸びる習慣がなくなり、食べたい気持ちと戦う日々から解放されるための、一生使える健康・ダイエット本です。この冬、糖質依存を解消して、**「ダイエットのみならず“よく眠れる”“集中力が上がる”“疲れにくくなる”“見た目が若くなる”**など得られるメリットを享受しましょう。

タイトル:死ぬまで若々しく元気に生きるための 賢い食べ方 ～医者が教える「糖質依存」がなくなる本～

著者:山下 あきこ ページ数:240ページ
価格:1,430円(10%税込) 発行日:2022年10月14日
ISBN:978-4-86667-407-0

【目次】

- CHAPTER 1 糖質は人を変えてしまう
- CHAPTER 2 糖質依存はこうして作られる
- CHAPTER 3 糖質依存を手放したら得られるメリット
- CHAPTER 4 糖質に依存しない脳の作り方
- CHAPTER 5 21日間の脱おやつチャレンジ

【著者プロフィール】

山下 あきこ(やました・あきこ)

医学博士、内科医、神経内科専門医、抗加齢医学専門医。
1974年佐賀県生まれ。1999年川崎医科大学卒業、2001年～福岡大学病院神経内科勤務、2005年～フロリダ州メイヨークリニックジャクソンビル神経内科留学、2007年～佐賀県如水会今村病院神経内科医長などを経て、病気を治すより、人々が健康づくりを楽しむ社会を目指し、2016年に株式会社マインドフルヘルスを設立。アンチエイジング医学、脳科学、マインドフルネス、コーチングを取り入れたセミナー、企業研修、個人健康コンサルティング等を行っている。自分自身の習慣作りと人に伝える活動ができるマインドフル・ライフコーチの講座が好評。「ZIP!」「世界一受けたい授業」(日本テレビ系)など、メディア出演も多い。



糖質は依存性のあるドラッグ

※以下書籍から抜粋要約

糖質は、麻薬、アルコール、タバコなどと同じように依存性物質です。

お腹が空いたら、空腹中枢からの指令を受け取っています。そして食事をしたときに快楽中枢が刺激されるわけですが、**甘いものを食べると快楽が過剰に強く感じられるので、「もっと欲しい」と思うようになるのです。**

この過剰な快楽が強化され過ぎると、常に食べたくなり、食べることがやめられなくなる依存状態に陥り、肥満や糖尿病など体の不調の他、うつ状態、パニック障害など心の不調も引き起こしてしまうのです。

糖質依存を手放したら得られるメリット

※以下書籍から抜粋要約

体重が減る

糖質は、中性脂肪や体脂肪の材料です。糖質を食べたら分泌されるインスリンは、脂肪を蓄積させるように働きます。糖質という脂肪の材料が減って、過剰に分泌されていたインスリンも減るので、体脂肪がつきにくい体になります。

見た目が若くなる

糖質過多は肌を老化させます。タンパク質と糖質が結合して変化を起こすと、終末糖化産物(AGEs)という物質ができます。これは一旦できると半永久的に体内に残る老化物質です。

よく眠れる

糖質依存があると、特に食べたくなるのが夕食の後です。厄介なことにこの夕食後の糖質は眠りの質を悪くします。血糖値が上がると脳が一時的に活発になってしまい、眠るモードから離れていきます。

その他“集中力が上がる”“疲れにくくなる”“気分が穏やかになる”“肝臓を守る”などのメリットも。

糖質に依存しない脳の作り方

※以下書籍から抜粋要約

ウォーキングで自然を感じる

嗅覚、聴覚、体性感覚、視覚の順番で感覚を研ぎ澄まします。集中すると、普段感じないような感覚に気づくかもしれません。

さらに、感覚を磨くだけでなく、脳疲労を軽くする効果もあります。感覚に意識を集中させるため、心配事などの雑念が頭に浮かびにくくなって、脳は余計なエネルギーを使わずに少し休むことができ、ストレスによる、暴飲暴食を防ぐことができます。

フレーバーティーを飲む

どんなお茶でも良いのですが、糖質依存の人は強い甘みに慣れているので、まずは甘みのある香りを選んで脳を満足させる方法がお勧めです。

フルーツの香り、スイーツの香り、花の香りなど、季節に合わせた楽しいフレーバーがたくさんあり嗅覚から満足感を得ることができます。

好きな音楽をきく

食べたい衝動を感じたらきく音楽を、いくつか決めておきましょう。これをきいたら心が穏やかになる、というお気に入りです。リラックスできる曲を1曲ききます。好きな音楽は心を満たします。

本書では、糖質に依存しない脳になる“21日間でする脱おやつチャレンジ”の方法も紹介

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ)TEL:03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階