

About us

ドクターが語ってきた栄養学を、 誰にでも解るように、語ります。 それが「ニュートライズ・ラボラトリー」。



"Let food be thy medicine and

"汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ" ヒポクラテス

症状別原因と 栄養素のはたらき 血液検査データによる 栄養状態の評価

ドクター・フード ガイド

「三大栄養素」のシンプル大原則

ドクター栄養学では 「いちばん大切なのは食事です」

だからこそ、原則を大切にします

ドクター栄養学の 「三大栄養素」のシンプル大原則

炭水化物の大原則

炭水化物=糖質+食物繊維 糖質をコントロール し、食物繊維を増やし ましょう。

タンパク質の摂取を増 やしましょう。

タンパク質の大原則

脂質の大原則

良い油(脂)、悪い油 (脂)があることを意 識しましょう。

√ なぜなら //

ほとんどの体調不良の 背景には血糖調節異常 が隠れています。糖質 量をコントロールし、 食物繊維の摂取で血糖 調節を安定させること が大切です。

√ なぜなら // 不定愁訴や病気の改善

にはまずタンパク質の 代謝を改善させること が大切です。

脂質は細胞膜の成分で

√ なぜなら //

細胞の維持に不可欠で す。健康維持のために は良い油(脂)を摂る

まずは、食事のイメージを持ちましょう ドクター栄養学の

三大栄養素の食事のイメージ

炭水化物 炭水化物(糖質)でお

腹をいっぱいにするこ とは避けます。間食は 極力減らし、可能なら お菓子は食べないよう にします。どうしても 我慢できない時に少量 食べるのは仕方ありま せんが、空腹時に食べ ず、食事の最後にする ように(例:食事の最 後に「ご飯をひと 口」)心がけます。

肉・魚・卵・大豆製品 は毎食意識して摂りま

タンパク質

す。 タンパク質は「摂り貯 め」ができないため、 こまめな摂取が欠かせ ません。特に、牛、 豚、鳥、魚などの動物 性たんぱく質を必ず摂 ります。 魚では鉄分が多いマグ ロの赤身やカツオなど

がおすすめです。また EPA・DHAを含むサバ やイワシなどの青魚も 大いに結構です。

脂質 良質な油(脂)を意識

して摂取します。良い

油(脂)の例としては

魚油などが挙げられま す。一方、悪い油 (脂)としてトランス 脂肪酸(マーガリン、 ショートニング)など が挙げられます。動物 性油脂も決して悪くあ りません。バター、ラ ードなども活用しまし よう。

炭水化物の大原則

炭水化物の大原則

糖質量をコントロールし、食物繊維を増やしましょう

解説

炭水化物=糖質+食物繊維

炭水化物とは「糖質と食物繊維」からなります。ドクター栄養学では糖質の量に特

に注意しますので、糖質を中心に解説していきます。糖質とは、一般的にパン・ご

飯・麺類などの主食、および甘いものに多く含まれる栄養素です。糖質はエネルギ

一源となると同時に、過剰に摂取すると血糖値を急激に上昇させます。一般的に現 代の食事では糖質の摂取量が多く、血糖値の急激な上昇・下降(血糖調節異常)が 引き起こされやすいです。血糖調節異常は、体にとって負担となり、慢性的な疲れ やイライラにつながります。ほとんどの体調不良の背景には血糖調節異常が隠れて います。

2つの食物繊維

食物繊維の役割

血糖値の急上昇の抑制

大麦、オートミール、納豆、かぼち

ゃなどに多く含まれています。水分 を含むとゲル状で粘着性が出て腸内 をゆっくり通過する性質を持ちま す。お腹がすきにくく、食べすぎを 防ぎ、糖質の吸収をゆるやかにし て、食後血糖値の急激な上昇を抑え ます。

水溶性食物繊維

解説

穀類、野菜、豆類、キノコ類、果

不溶性食物繊維

解説

実、海藻、甲殼類(エビやカニ)の 殻に含まれています。植物の細胞壁 の主成分で、胃や腸で水分を吸収し て大きく膨らみ、腸を刺激して蠕動 運動を活発にし、便の重量やかさを

増して便通を促進します。

水溶性食物繊維を意識して摂取しましょう。 出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

水溶性食物繊維のほうが血糖値の急上昇を抑えます。