

メンテック健康通信

「箸置きダイエット」とは？

この度、メンテックカンザイ内に「健康経営推進室」が新しく誕生しました。

大滝郁子社長が、社員の方々が元気で楽しく勤務ができるように、社員の皆様の健康を経営の視点からも協力推進できるように、とのことで設置が決まりました。この「健康経営推進室」のメンバーの方々が日々学んでいる予防医療を教授してくださっているのが、医学博士の金城実先生です。金城実先生は、岡山大学の医局に所属し現代医療の最先端で治療に携わられてきていましたが、ある時に日本人のガンの罹患率がどんどん上がっているという現実気づき、『これでよいのだろうか？』と悩まれたそうです。そして、かつてアメリカニューヨークのアルバートアインシュタイン大学に留学していた時に、同僚に言われた『なぜ日本は予防医療をしないんだ？』という言葉思い出したそうです。「病気になるようにする」という予防医療は、日本ではまだメジャーではありませんが、西洋医学の発祥の地であるドイツやアメリカでは、当然のこととなっているようです。

今号は予防医療の第一人者の一人である金城実先生の最新刊「箸置きダイエット」から、がんばらずにできる肥満予防の実践について、ご紹介していきます。

こんな症状ありませんか？

簡単チェックで自分を知ろう！

- ☐ 飲食後に胃がもたれる
- ☐ 集中力がない
- ☐ 憂うつな気分になることがある
- ☐ よく毛髪が抜ける
- ☐ 頭痛持ちである。
- ☐ 口内炎になりやすい
- ☐ 関節痛がある
- ☐ 花粉症またはアレルギー性鼻炎がある
- ☐ 肌が乾燥して荒れている
- ☐ 疲れやすく、元気が出ない
- ☐ 血圧高め
- ☐ 中性脂肪／コレステロールが高め



医学博士 金城実

岡山大学医学部卒業後、アルバートアインシュタイン医科大学に留学。医学博士号を取得後、岡山大学附属病院麻酔科病棟医長を経て、予防医療の実践のため1996年 独立。2004年に分子栄養学・運動生理学など医学的な根拠に基づくドクターセルフチェックプログラムをリリース、2018年「日本一わかりやすい健康経営」を出版し、メディアでの積極的な啓蒙活動及び健康経営の普及に精力的に取り組んでいる。

現在、沖縄県政策参与、日本予防医療協会代表理事

いくつ、チェックが入りましたか？実は、上記に代表される慢性症のほとんどが、「消化・分解・吸収不全」が、原因で起きています。毎日の食事で、『食べたものはみんな栄養になる』と、思っている方が多いのではないのでしょうか？しかし、食べた物がきちんと細胞に届くためには、消化・分解・吸収のメカニズムが必要です。食べ物を口の中に放り込むだけでは、私たちのカラダを構成する60兆個の細胞に必要な栄養素や成分が届きません。つまり細胞は栄養失調、飢餓状態に陥り、上記のような不調や慢性症状が現れてきます。それを解消するために「箸置き」はとても有効な手段です。

箸をおくだけ簡単ダイエットのやり方

ダイエットにも、不調や慢性症状を軽減するにも「箸置き」

「箸置き」で、そんな効果があるのか？と半信半疑の方もいらっしゃると思いますが、是非やってみてください。
やり方はいたって簡単です。

- ①食事をするとき、テーブルに箸置きを置く。
- ②お箸で、食べ物を一口大にして、口に入れたら、箸を置く。
- ③口にいったら食べ物がコナゴナ・トロトロになるまで噛む。
- ④よく噛みながら、食事を味わう。



- (おいしいなあ～、何が入っているんだろう～、上手に作ってあるなあ～とか)
⑤自分のおなかの声に耳を傾け、腹八分目になったら、ごちそうさま！

そもそも、私たち人間は、なぜ食事をするのでしょうか？「生きるため」という答えが返って来そうですが、それをもう少し、掘り下げてみると下記の3つが大きな理由です。

①私たち人間が生きていくためには、細胞内でつくられるエネルギーが必要ですが、そのエネルギーをつくるための小器官ミトコンドリアに必要な栄養素（ビタミン、ミネラル）を届けるためです。②腸内細菌が元気であるための食物繊維やオリゴ糖を腸に届けるためです。私たちの腸には腸内細菌が100兆個種類は1000種類以上住んでいますが、この腸内細菌のバランスが崩れると私たちの体調が崩れます。崩れるだけではなく、腸内細菌がなくなると私たちは生きていられなくなるほど、必要不可欠な存在なのです。③食事をするための3つ目の理由は、私たちのカラダの20%を構成している生きていくための絶対必要なたんぱく質（アミノ酸）を摂取するためです。私たちのカラダの固形成分の半分がたんぱく質なのです。骨、関節、髪、爪、皮膚や血管をつくっているコラーゲンはたんぱく質でできています。血液の赤血球のなかのヘモグロビンもたんぱく質でできています。ですので、たんぱく質が欠乏すると体調が不良になるのです。この3つの理由のために、私たちは、食事をして栄養をしっかりと消化・分解・吸収するためのスタートが箸置きをして、ゆっくり噛んで食べることなのです。



箸置きペアセット20名にプレゼント！

箸置きの実践を皆様に楽しんでいただくため、日本免疫研究会より、抽選で20名の方に箸置きペアセットをプレゼントします。
(絵柄の選定はお任せください)



※ご希望の方はハガキもしくはEメールにて2021年8月20日までに以下の内容をご記入の上、お申込みください。

1. お名前
 2. ご住所
 3. お電話番号
 4. メンテック健康通信の感想(今号に限らず)
 5. こんな記事を掲載してほしいなどのご意見等
- ご応募の個人情報の取扱いについては、日本免疫研究会の規定に準じます。

○ハガキの場合：〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11
一般社団法人日本免疫研究会 箸置きプレゼント係

○Eメールの場合：件名を「箸置きプレゼント」として頂き、
info@nichimenken.orgまでお送りください。

この度は、メンテックカンザイの健康経営推進室のメンバーや私たちが日本免疫研究会がご指導頂いている金城実医学博士の「箸置きダイエット」をご紹介をさせて頂きました。「こんな簡単なこと」で、病気を遠ざけることができるなら、試してみませんか？ 肥満は糖尿病のリスク5倍、心筋梗塞のリスク3倍です。是非、日々簡単にできる箸置きを実践してみてください。



西沢頼母

今回は私が担当いたしました。

日本免疫研究会 専務理事、実践健康経営指導士、ADVANCE予防医療診断士、ドクターダイエット・インストラクター、ファスティングインストラクター、ファスティングダイエットインストラクター、健康経営エキスパートアドバイザー
ひと言：カラダとココロへの向き合い方を通し、本来の生き方のご提案に取り組んでいます。

「メンテック健康通信」は株式会社メンテックカンザイの社員・家族向けの情報紙です。

株式会社 メンテックカンザイ
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1
サウスポット静岡4階
TEL 054-280-2677 FAX 054-285-6211

一般社団法人 日本免疫研究会
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル
TEL 03-3941-1100 FAX 03-5976-1422