

# アンチエイジング浦添モデルによる3kg減量

## 1 グラフ化体重表

グラフ化体重表開始後、3kg以上の減量を3~4ヶ月以内に目指す。継続使用すれば、5kg以上の減量が可能。計ればリバウンドは避けられる

1. デジタル体重計を準備-----100g単位の日盛り表示(体重100kg以上は200g日盛り可)
2. 一日2回体重を測定-----朝食前、夕食直後(外食時は帰宅直後)または就寝前でも可
3. 朝夕の体重の変化を、連続的に、折れ線グラフ化する
4. 食事(揚げる、焼く、炒める、煮る)、食事時間、間食、夕食の腹七分、運動などで体重は変化  
1~2週は生活スタイルを変えない--増減の原因は「何か」を考える--メモ欄に記載
5. 食事と体重の関係がマスターできれば、グラフ化体重表は卒業。1回/朝、就寝前、週の体重測定を。



## 2 浦添方式呼吸法

椅子に腰掛け、背筋を伸ばし、5~10秒以上、息を吐き切る腹筋・横隔膜呼吸呼吸法5回の呼吸で1セット。一日に5~10セット以上行う。マスターしたら、ウォーキング呼吸法・立位の呼吸法へ。筋組織は肥大し、皮下・内臓脂肪は減少

## 3 弥生式咀嚼法

30回以上噛む、顔面筋の活性化で顔は若返り、脳細胞の活性化。食後高血糖抑制満腹中枢の刺激で食直後の満腹感が得られる--神経性ヒスタミンの活性化による作用  
ドカ食いの原因は、咀嚼機能の低下と嚥下機能の亢進-----爬虫類的な食行動化

## 4 減量には朝食摂取・バランスのとれた夕食の腹七分と身体活動量の増加が有効



### 1 肥満の御法度集

甘味飲料水・過剰なケーキ類や果物・菓子パン、天ぷら、スナック類、夜食

### 2 早寝早起き朝ごはん

朝食欠食者は体外へ熱放出量・心身活動の低下に加えて、昼夕食量が多くなり、肥満が5倍も多い。メタボになりやすく、高血糖も起こしやすい。

### 3 夕食の腹七分・揚げ物禁

腹七~八分は長寿遺伝子を活性化、早めの夕食(夕食のズレも肥満の一因)  
魚・肉類は手ひらサイズ、野菜サラダ、ポーク&豚肉なしの味噌汁、根菜類。

### 4 夕食時間は早めに

夕食は遅くても午後8~9時までに。午後10時以降はBMAL1増加 内臓脂肪肥大

### 5 駅伝ウォーキング

速歩の日常生活、外出時は速歩で5分抜き、10分以上の速歩は体脂肪減少、3回実践で30分ウォーキングに相当する

### 6 日野原式階段2段上り

大腿四頭筋を鍛え、年齢知らず。エレベーターは肥満のまわしもの。

### 7 週2~3時間の運動

速歩程度の運動習慣の獲得を、夕方以降は食後に運動を、心臓病予防に有効

### 8 ジムトレーニング

継続できれば、最も有効な減量方法。運動後や夕食の過食に御用心。

### 9 歩数計は?

終日で5000歩以上、理想的には1万歩。現実的には困難。呼吸法の歩行を

### 10 酒席、夜の会食

揚げ物料理は食べない。チャンプルーも危ない。焼魚、刺身、煮物、照焼き

### 11 晩酌は?

1時間以内、家族が迷惑。最大限譲歩ビール350mlx2又は泡盛1合以内が限度

### 12 究極のメタボ退治

夜の精進料理(約500Kcal)。市販の粥食(米飯80g)、玄米(小茶わん 一杯)魚(1尾でも可)、肉類は手ひらサイズ、そして夕食の主役の登場

### 13 食事の達人は

何を残して食べるかをマスターしている。意識して食べ物を選択し、食する

# 健康長寿のための食生活 WHO国際共同研究センター長 京大名誉教授 家森幸男

1983年から20年間、世界25カ国、60地域の食生活調査を行った  
長寿には、遺伝よりも食環境が影響し、健康長寿に共通する食生活パターンが確認された

1. 塩分を控える
2. ごはんでカロリーの半分以上をとる
3. 魚介類を週4~5回以上食べる  
魚介類に含まれるタウリンや多価不飽和脂肪酸は、高血圧・高脂血症・血栓症を防ぐ
4. 大豆を毎日食べる(豆腐100g----模型参照)  
大豆タンパク質(イソフラボン)は高脂血症・心筋梗塞・前立腺癌・乳がん予防
5. 海藻や野菜、果物から食物繊維や抗酸化栄養素をとる
6. 乳製品などから積極的にカルシウムを摂取

