

**30%のカロリー制限は  
長寿遺伝子の活性化**

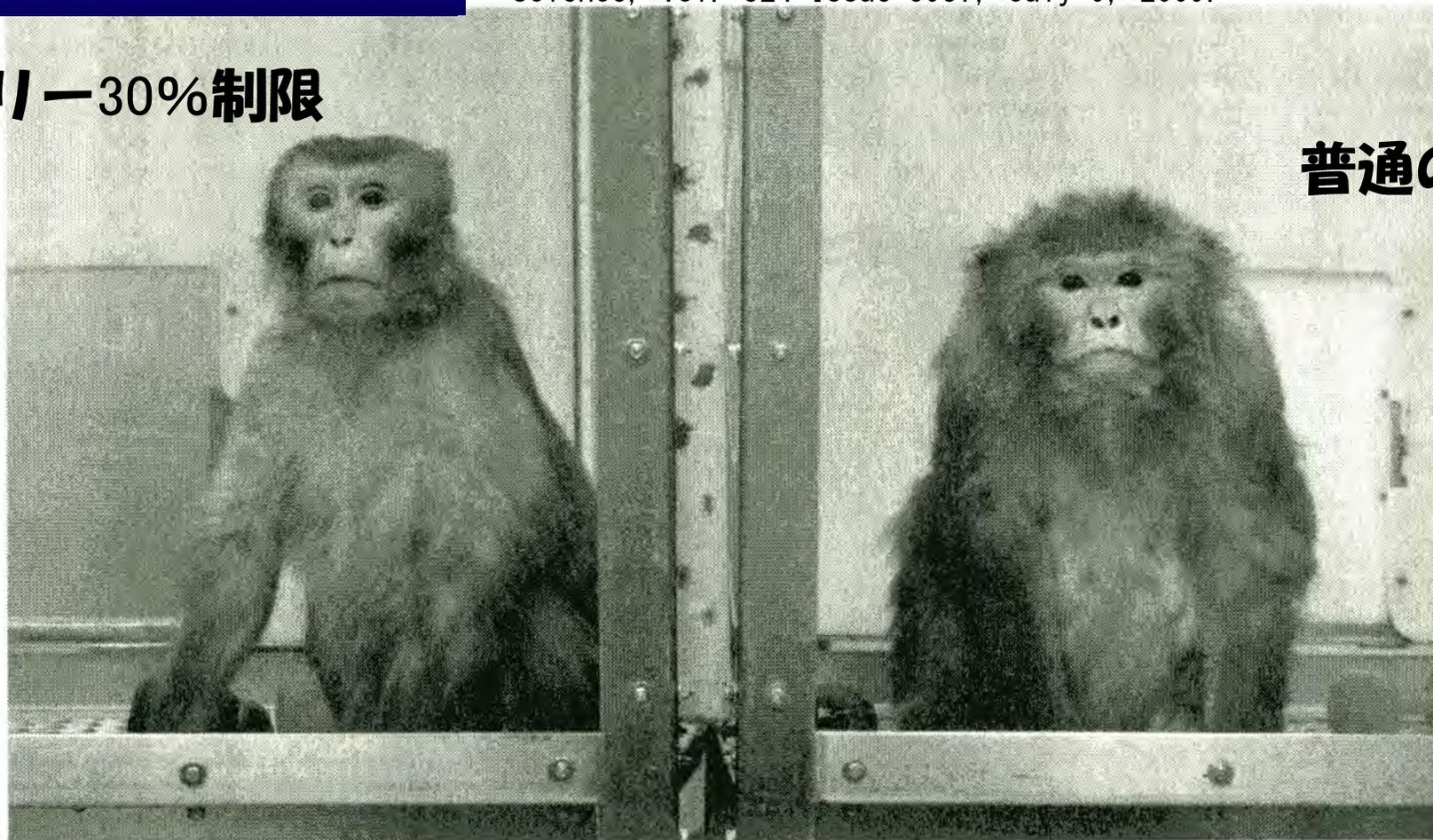
**を反映した**

**アンチエイジング浦添モデルの柱**

# 腹七分の効用

“Caloric Restriction Delays Disease Onset and Mortality in Rhesus Monkeys.” By R. J. Colman, R. M. Anderson et al.  
Science, Vol. 324 Issue 5937, July 9, 2009.

カロリーー30%制限



普通のエサ

1980～2000年米国ウィスコンシン大学で実験結果、エサのカロリーを3割減らす糖尿病やガンに罹りにくく、死亡率が約1/3にとどまることがわかった。このことは30%のカロリー制限が糖尿病／循環器疾患／脳卒中／がんの発症を抑える事を証明した画期的な研究成果である。

# 夕食の腹七～八分の実践は--[一菜は百菜に通ずる]--

現代成人の日本人の食習慣では  
夕食の腹七～八分の実践で  
一日30%のカロリー制限が可能

夕食の一汁三菜の食文化

バランスのよい  
夕食のカロリー制限の徹底は  
昼食の食事選択に  
大きな影響を与えるようになる

# アンチエイジング浦添モデルの基本戦略

スーパー年齢をめざし  
長寿遺伝子を  
活性化させる生活様式

古来から伝わる咀嚼法や  
東洋・日本古来の呼吸法を  
日常生活に活かし

バランスのとれた低カロリーの夕食で  
摂取カロリーを控え

日常生活での身体活動量を増やし  
定期的なエクササイズを楽しむ

睡眠バランス

## 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単位を目盛り表示(体重100kg以上は200g目盛り可)
2. 一日2回体重を測定——朝食前、夕食直後(夕食時は帰宅直後)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** 腹七分~八分は長寿遺伝子を活性化。早めの夕食(夕食のスレも肥満の一因) 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** 徒歩の日常生活、外出時は徒歩で5人抜き、10分以上の徒歩は体脂肪減少。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** 徒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。最大限護歩ビール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(インフラボン)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

# グラフ化体重表

## 食・身体活動量と体重の関連性への理解

# 腹筋・横隔膜呼吸法は筋のスタートレーニング

## 呼吸筋・腹筋・背筋・下肢筋肉群の筋組織肥大と内臓脂肪・皮下脂肪の減少

# 時計遺伝子と食事リズム

## 早寝・早起き・朝ご飯 早めのバランスのとれた夕食の腹七分

# 夕食のひとくち30回以上の咀嚼

## 食行動の爬虫類化(ドカ食い)の是正

# 長寿遺伝子の活性化

~心身の充実と減量~  
~適正な血糖・血圧・脂質管理~

# 肥満治療原則とアンチエイジング満添モデル

## 過剰な摂取エネルギーの是正

早寝・早起き・朝ごはん

夕食の腹七分の実践

ひとくち30回以上の咀嚼とバランスのとれた低カロリー食

## 有酸素運動による消費エネルギーの増大

速歩の日常生活を基盤とした身体活動量の増加

階段利用・時間が許せば定期的ウォーキングなど

## 筋肉量の増加

呼吸法による筋のスロートレーニング

フィットネス施設における筋トシ&有酸素運動