

年齢とともに「代謝が落ちた」という方は多いですよ。

ところが、  
いつまでも何を食べても  
太らずに若見えする人と  
そうでない人がいますよね。

その違いは【消化力と吸収力】です。

ダイエットと言えば  
食べることと、  
出すことに  
注目されがちですが、

体内で起きていることが  
結果として現れているのですよね。

「これを食べたら痩せる」と言われるものでも、  
もし、あなたの消化力と吸収力が  
下がっていたら、

栄養を摂り入れ、  
代謝することはできません。

50代からは、  
特にこれまで食べた加工食品が  
多ければ多いほど、デトックスが必要です。

また、同時にリアルフード  
(栄養価の高い生きた食べ物) を  
摂り入れるようにしましょう。

## 原則1 どんな簡単なものでも可能な限り自分で食材からつくるほうが良い

コンビニのおにぎりは固くならないように  
柔軟剤が入っている時代です。

(もちろん、影響を受けるのは毎日大量に食べている場合なので1回、2回では影響はさほど受けません。ただし敏感な人はアレルギー症状や消化不良という形で出てくる場合が多い)

解毒の負担をできるだけ少なくするために  
リアルフードから調理するのがおすすめです。

化学調味料は家では使わないように工夫しましょう。

## 原則2 半年食べたものであなたの体はできている

ジャンクフードを食べたくなるときは  
あなた本来の健康体ではないサインです。

こんな時こそ、自分の身体の声を聴いて  
ジャンクフードを食べる前に、  
まずは海の塩を入れた白湯やお水を  
摂るようにしてください。

逆に健康な時は  
自分の体にとって  
栄養のあるものしか  
食べたくなくなります。

身体の発するサインを  
いつもキャッチできるように  
なっておきましょう。

### 原則3 身体が蘇る食のパーフェクトバランス

40～50代からは以下の割合で食べるとまず太ることはありません

1日の食事量が10として……

#### ☆主食（玄米がよい） 3～4割

お米に足りないのはナトリウム。だから海の塩を足しましょう

#### ☆副食（おかず）

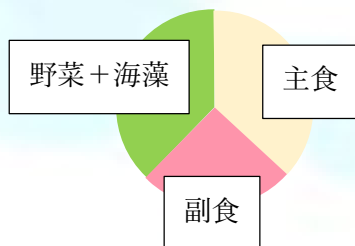
タンパク質（動物性50%と植物性（豆類）50%） 2～3割

特に肉類の動物性タンパク質を

摂りすぎている方は

この割合にすると痩せやすくなります。

#### ☆野菜（イモ類・葉物類）+海藻 3～4割



- ・五分づき米+もち米+黒米
- ・煮物（お肉が入っています）ここに大豆を入れると尚よし。

舞茸、大根、長芋、玉ねぎ

人参、スナップエンドウ

厚揚げ 150g

・ブロッコリー、塩

・和え物

小松菜、キャベツ、ちりめんじゃこ

塩、醤油



・おもち(お米でも OK)、のり、醤油

・タラのトマトスープ

しめじ、えのき、小松菜、いんげん

白菜、玉ねぎ、長ネギ、人参

真だら 1切れ、トマト缶、みそ、塩

・かぼちゃ、塩

・和え物

こんにゃく、もやし、小松菜

生姜、にんにく、塩、醤油