

Week3 natural

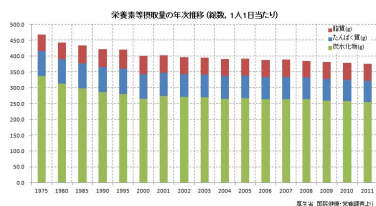
三大栄養素の量の設定

カロリー計算について

- 1 g 炭水化物：4 カロリー
- 1 g タンパク質：4 カロリー
- 1 g 脂質：9 カロリー

現代人は炭水化物の過剰摂取

- 現代人は活動性が低い人でも総カロリーの50%以上を炭水化物から摂取している。



原始人食（パレオダイエット）バリエーション

原始人食（パレオダイエット）	1日総カロリーに占める炭水化物量
超ローカーボ ケトパレオ	<10
ローカーボ メディカルパレオダイエット	10～15
中等度カーボ ナチュラルパレオダイエット	15～30
ハイカーボ アスリートパレオダイエット	30～45+

★炭水化物量によって心身が変わる！



一般社団法人パレオ協会

炭水化物の1日設定量は？

・狩猟採集民族、原始人食に近い炭水化物量は

★総カロリーで15～30%

★重量で

健康男子：100～200 g / 日（2,600cal/日）

健康女子：75～150 g / 日（2,000cal/日）

★トレーニング、活動性の高い人

総カロリーで30～60%

★慢性病、ガン、痩せたい人

総カロリーで5～15%



一般社団法人パレオ協会

パレオ推奨炭水化物

・狩猟採集民族、原始人食に近い炭水化物

・デンプン質でない炭水化物中心

（代表）アブラナ科の野菜：タマネギ、大根、キャベツ、ブロッコリー、小松菜、アスパラガス、レタスなど

・デンプン質でない炭水化物はカロリー計算に入れなくてよい

・腸の調子が許す限り量に制限なし

・不溶性の繊維質は炎症の起こっている腸では状態を悪化させるため、腸に問題がある人はあくまでも消化器症状が起きない範囲で



一般社団法人パレオ協会

パレオ推奨炭水化物

- ・デンプン質炭水化物：カロリー計算に入れる
ジャガイモ以外の芋系、根茎類など



- ・人類は肉食動物と違いアミラーゼでデンプンを分解できる
- ・デンプンは小腸での腸内細菌の過増殖を引き起こすため、食べ過ぎると消化器症状（腹満、下痢、逆流性食道炎など）を引き起こす
- ・血糖コントロールが悪い（糖尿病）、肥満傾向、ガンなどの慢性病の場合は控える



一般社団法人パレオ協会

* カロリー計算に入れる炭水化物

- ・デンプン質炭水化物

- ・白米
- ・パン類
- ・麺類
- ・甘味料
- ・フルーツ
- ・乳製品



一般社団法人パレオ協会

タンパク質の1日設定量は？

- ・総カロリーで10～20%

- ・重量で

健康男子：65～130 g/日（2,600cal/日）

健康女子：50～100 g/日（2,000cal/日）

- ★トレーニング、活動性の高い人
総カロリーで20～35%



タンパク質の1日設定量は？

総カロリーで10～20%	タンパク質 (カロリー)	タンパク質 (g) (2,600cal)	タンパク質 (g) (2,000cal)
妊娠、ケトパレオ	10～15	65～100	50～70
原始人食	10～20	65～130	50～100
減量 耐糖能異常 アスリート/パレオ	20～35	130～230	100～175

パレオ推奨タンパク質

・魚貝類、赤肉、鶏肉、卵

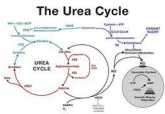
- ・乳製品はテストが必要（メディカルプログラムで説明）
- ・ナッツ類、種子類、野菜、フルーツのタンパク質は吸収が悪い
- ・穀物、豆類はタンパク質は抗栄養素の存在が問題。
- ・慢性的ストレスではタンパク質が分解されるので、多めに補給する必要がある (Dialogues Clin Neurosci. Dec 2006; 8(4): 307-308.)



 一般社団法人パレオ協会

基本的にタンパク質過剰摂取にはならないが……

- ・タンパク質は三大栄養素の中で最も食欲中枢を満足させる。基礎代謝を上げるため体重減少に寄与する。
- ・タンパク質摂取によって血糖コントロールが改善する（低血糖でも高血糖でも）
- ・アスリート、病気からの回復状態、慢性ストレス状態、高齢者は高タンパク質が望ましい
- ・タンパク質摂取上限：総カロリーで35%
肝臓での代謝の限界（アンモニア→尿素）
* 高アンモニア血症：意識障害、嘔吐
- ・妊娠時：肝臓の窒素代謝機能低下のため上限25%
* 低体重児、胎児仮死など



脂質の1日設定量は？

- 炭水化物、タンパク質の残りすべて
(例)

- ★原始人食（ナチュラルパレオレベル）

総カロリーで50～75%

- ★ケトパレオレベル

総カロリーで75～80%



パレオ推奨脂質

・魚貝類（脂肪の多い魚、冷水魚）、牛肉、鶏肉、ナッツ類、アボガド、ココナッツ、
オリーブ、乳製品（テスト必要）

- ・飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸
- ・多価不飽和脂肪酸

オメガ6／オメガ3の比率の見直し

1：10～30（現代食）→ 1：1～2（原始人食）



一般社団法人パレオ協会

第3週のまとめ

- 原始人食（パレオダイエット）のバリエーションを
三大栄養素の量から理解する。

- 脂質、タンパク質、デンプン質でない野菜は過剰
摂取にはならないので、自由に食べて良い
(原始人食はカロリー計算は不要)



一般社団法人パレオ協会

今週の課題

- 日常の食事を三大栄養素の量で測定してみる。
- 原始人食（パレオダイエット）の三大栄養素量で食事を作ってみる



一般社団法人パレオ協会
