



フツウのようで、やっぱりすごい!



健康の秘訣がズバリわかる

突撃!

人気ドクターのお食事拝見!

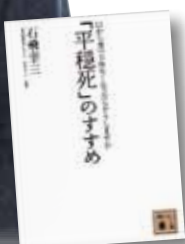
大ヒット! 書籍も

世の中、健康に関する情報があふれかえっているけれど、
何がよくて何がダメなのか、いまいちよくわからない…
ならば、健康のことは医師に聞くのがイチバン!
そこで大ヒット書籍の著者でもある人気ドクターに、
普段食べているものや、
食事のポイントを徹底取材しました!

乳製品と豆腐が大好物!
好きなものをおいしく食べる

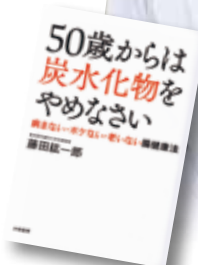
石飛幸三先生

80歳の現役ドクター
穏やかな看取りを提唱する



『「平穏死」のすすめ』
本人も、家族も、平穏な気持ちで最後を迎えるにはどうするか。行き過ぎる医療に警鐘をならし、多くのメディアで取り上げられた話題作(1400円・講談社文庫)

『50歳からは炭水化物をやめなさい』
人の身体は50歳でメインエンジンが入れ替わり、「解糖エンジン」を燃やし続けると老化が加速する。50歳からの新しい食事法を提案(1300円・大和書房)



腸内細菌の寿命を延ばして
免疫力を上げる食事を!

藤田紘一郎先生

寄生虫学、感染免疫学の第一人者



『女性ホルモンを整えるキレイごはん』
女性ホルモンの周期に合わせて、1か月を4期に分けて各時期にぴったりの食材&レシピを紹介した画期的な一冊(青春出版社・1380円)

朝食でON、夕食でOFF
食事で1日のリズムを!

松村圭子先生

トータルエイジングケアの草分け



ヨコナツオイルと
ナッツで活性酸素を
撃退!

江田証先生

内視鏡とアンチエイジングの第一人者



『医者が患者に教えない病気の真実』
胃炎の人は認知症になる? やせている人はガンになる? 内視鏡とアンチエイジングの第一人者が説く、最新「健康長寿のヒント」(952円・幻冬舎)



エキストラバージン ココナッツオイル

エネルギー代謝が早く、太りにくい。ココナッツオイルに含まれる「中鎖脂肪酸」は体内でケトン体となり、活性酸素を消去

「朝の胃は動きが悪いので、消化がよくて術後の食事にも取り入れられている鶏のささみ肉を、野菜スープに入れたいと思っています」
また、週に3回以上、野菜ジュースや果物ジュースを飲んでいる人は、週一回の人と比べて、アルツハイマー型認知症の発症リスクが76%も低下するのだとか。

「だから僕も、朝は必ずスムージー

お食事 拝見!

ある日の食事メニュー

朝食



メニュー

- ① トーストとココナッツオイル
- ② オムレツ(プチトマトを添えて)
- ③ 鶏ささみ肉と野菜のスープ
- ④ オニオンスライス
- ⑤ スムージー
- ⑥ 果物(りんごとオレンジ)

スムージーの具はココナッツオイル、ほうれん草、バナナ。リンゴは皮の下に栄養があるので、よく洗って皮ごと食べる。たまねぎも毎日食べている。

昼食



メニュー

- ① スパゲティミートソース
- ② ブロッコリー、きゅうりとナッツのサラダ
- ③ ミックスナッツ30g
- ④ いちご ⑤ オリーブオイル
- ⑥ コーヒー

ドレッシングは、同量のココナッツオイルとオリーブオイルにマスタードとリンゴ酢を混ぜたもの。コーヒーにもココナッツオイルを小さじ1加える。

夕食



メニュー

- ① アスパラのくるみあえ
- ② 納豆、オクラ、山いもあえ
- ③ ごはん(発芽玄米)
- ④ サーモンとマグロのマリネ
- ⑤ ステーキ(パプリカ添え)
- ⑥ けんちん汁 ⑦ 赤ワイン

アスタキサンチンなどが豊富な魚は、マリネにして玉ねぎを追加。1日に1回は肉も食べるようにしている。肉は基本的にチキン>豚肉>牛肉が、江田先生がおすすめする順番。

朝食は胃腸に負担のない消化のよい食品を食べる
年間40000〜50000件の内視鏡を行い、患者さんの胃腸を毎日観察している江田先生。健康で長生きな人は胃腸がきれいだと実感し、自分自身も胃腸によい食事を心がけている。そのひとつが朝のスープだ。

を飲みますね。果物と野菜は毎日2回はとりるように心がけています」
ココナッツオイルとオリーブオイルを活用!
江田先生のおすすめはオリーブオイルとナッツの組み合わせ。
「権威あるニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスンに掲載

された論文によると、1日30グラムのミックスナッツ(15gのウクルミ・7.5gのアーモンド、7.5gのヘーゼルナッツ)を食べている人、1日大さじ4杯以上のエキストラバージン・オリーブオイルを飲む人は、30%も心臓病になるリスクが減ることがわかっています。ナッツは食事時

や間食で食べるときもあります」
夕食は、腸内細菌を元気にする食事を
「腸内細菌を元気に保つためには、なるべく多くの種類のものを食べることが大切です」と江田先生。腸内細菌の種類が増えるほど、免疫力が高く、女性では乳がんになりにく

いのだそう。江田先生自身も、アスパラ、山いも、ゴボウなど食物繊維が豊富な野菜や、納豆、味噌、醤油、こうじ、キムチなどの発酵食品を多品種取り入れている。



ココナッツオイルのレシピや効能が満載。『こんなにすごい! ココナッツオイル』(幻冬舎)

江田 証 先生

動脈硬化になりにくく
がんなどの病気を防ぐ
「腸によい食事」を
毎日の食事でも実践する



えだ・あかし

江田クリニック院長。1971年、栃木県生まれ。自治医科大学大学院医学研究科卒業。日本消化器学会奨励賞受賞。ピロリ菌感染胃粘膜において、胃がん発生に重要な役割を果たしているCDX2遺伝子を世界ではじめて発表した。

私の食事 3か条

- 一、オリーブオイルとナッツを適量とる
- 二、野菜は1日に2回以上食べる
- 三、なるべくいろいろな種類のものを食べる