

**女性を元気にする講演会 in 高松 腸から変わる！女性の健康**  
**～ダイエット、アンチエイジング、心の安定・・・腸から女性は変わっていく～**

日時：平成28年8月11日（木・祝）13：00～16：12

場所：サンポートホール高松 3階 大ホール

主催：桑島内科医院

後援：株式会社オーソモレキュラーj p

内容：

○司会：こおやまゆみ

- ・投薬だけに頼らない治療法
- ・「糖質制限」「グルテンフリー」よく耳にするように、何を選べばいいのか迷う。
- ・今日は、ダイエット、アンチエイジング、心の安定、腸についての講演会です。
- ・栄養カウンセラーの定真理子さん
- ・糖質制限のパイオニア 管理栄養士の大柳珠美さん
- ・地元香川で初めての栄養療法医師 桑島靖子さん
- ・栄養療法の第一人者 溝口徹さん
- ・3月の番組では伝えきれなかった内容も紹介。
- ・講演会の最後に抽選会。

**13:04～13:06 開会挨拶 桑島内科医院副院長 桑島靖子（くわじま やすこ）**

- ・著名な先生 溝口徹先生のお話など。
- ・健康に関するTV番組ごとに違うことを聞く。何が本当かを聞くチャンスが本日の講演会。

**13:06～13:42 女性なら誰もが知りたい栄養のヒミツ**

○講師：定真理子（じょう まりこ）

○はじめに

- ・実践できることから、今日から初めていただきたい。「ヒミツ」なので教えたくないのですが。
- ・高松は、今日で5回目、やれば結果が出るお話をさせていただきます。

○写真を見て下さい

- ・カルメン・デロリフィチェ アメリカの現役モデル 85歳
- ・森光子、黒柳徹子 何を食べているのか、何をしているのか秘密がある。
- ・私 栄養カウンセラー 今年の5月に還暦。シアタージャズ、5cmのハイヒールを履いてジャズを踊る。
- ・45歳 53kg 20代の頃は不妊症、肥満、ニキビで悩んでいた。
- ・食事指導、サプリメントなど、食事のおかげで、肌も治り、不妊も解消。

○こんなことはありませんか

- ・年のせいか・・・腰とかフシブシがねえ
- ・目がねえ。大きな字なら見えるんだけど
- ・ファンデーション 落ち着くのはシワの中・・・
- ・昔は乙女、今は太め・・・

○60代になってみると

- ・ 20代ではライバルがいっぱいいたが、今はライバルはいなくなった。
- ・ 実践することで、老化のスピードが落ち、ダイエット、肌の艶が維持される。

### ○何を食べてきたかが、今の体をつくる

#### ○加齢と体型変化

- ・ 基礎代謝：10代をピークに基礎代謝は減少する ← **トレーニングで基礎対処を維持することはできる**
- ・ 体重は変わらなくとも、バスト、ヒップの位置が下がってくる ← **下がり方を減らすことはできる**

#### ○代謝量は筋肉の量に比例する

- ・ 一番大きな太ももの筋肉を維持する ← スクワット
- ・ イスに座りきらないで、5cmぐらいあけて10回を一日に3セット（膝が前に出ないスクワットが簡単にできる）

#### ○材料が必要

- ・ タンパク質：使えばなしで、補っていかないと、病気が老化の原因となる
- ・ いかにしてタンパク質を補充していくか。
- ・ **体重1kgあたり約1～1.5g必要 → 体重50kgの人は50～75g必要**
- ・ 牛肉100gで、タンパク質8g  
卵1個で、タンパク質6.5g

#### ○野菜とご飯、お味噌汁が健康にいい？

- ・ タンパク質が少ない → 肉や卵、タンパク質を加える必要がある

#### ○お肉や卵のコレステロールが気になる？

- ・ コレステロールを気にして、肉や卵を控えている人がいる。
- ・ 死亡率が低いのはコレステロールが220～240mg/dLの場合
- ・ コレステロールが低すぎても、高すぎても死亡率が高まる。特に低すぎると死亡率が高まる。女性はコレステロールが高くても、男性に比べて死亡率が高くない。

#### ○キレイにやせたい人はサラダより焼き肉を食べなさい

- ・ 二者選択方式で、読みやすい本になっています。

#### ○紫外線は怖い

- ・ 紫外線を受けるとコラーゲンを作れなくなり、肌に張りがなくなる。
- ・ コラーゲンを体内で作る材料はタンパク質と鉄。
- ・ 皮膚の本体がコラーゲン。コラーゲンが減るとシワとなる。

### ○タンパク質と鉄は、お肌の材料になる

#### ○貧血チェック

- 1) 寝付きが悪い
- 2) 疲れやすい、肩が凝りやすい
- 3) 湿疹がしやすい
- 4) 頭痛や

15)

#### ○皮膚は内蔵の鏡

- ・ 食べるものが腸内環境に影響し、皮膚に影響する。
- ・ **腸は第2の脳といわれるほど重要な臓器。**
- ・ 腸の健全度は、メンタルなものにも密接に関係する。
- ・ 歳をとると善玉菌が減り、悪玉菌が増える 便の臭いが臭くなる
  
- ・ プロバイオティクス：菌のこと 良い菌を入れる、良い菌を増やしていく
- ・ プレバイオティクス：菌の餌 甘酒や食物繊維を食べる
- ・ 良い便が出ます、よく眠れます という人はうちの病院にこない。

#### ○自分しだい

- ・ 何を食べていくかは自分しだい ← 何を食べるか
- ・ 筋肉をつけるというのも自分しだい ← 運動をする
  
- ・ 50歳からは肉、ときどき野菜
- ・ 子宮を温める食べ方があった！
- ・ タンパク質、鉄、発酵食品 → 10年後、20年後に変わってくる

#### 13:42~14:13 食べ方だけで不調をなくす！ 栄養と食事法のおはなし

##### ○講師：大柳珠美（おおやなぎ たまみ）

- ・ 糖質制限を実践しながら、食事指導。RAIZAPの食事指導を監修。
- ・ 糖質制限をしている人に、甘いものを安心して食べられるよう尽力。

##### ○はじめに

- ・ 科学的なダイエット、RAIZAP、結果にコミットできる栄養と食事の話をしていただく。

##### ○増え続ける生活習慣病

- ・ 肥満、痩せ、脂質代謝異常症、高血圧、糖尿病、ガン、アルツハイマー型認知症、自己免疫疾患
- ・ なぜ、これほど情報があふれている時代に、生活習慣病が減らないのか？

##### ○その習慣、間違い！？

- ・ 野菜とってます
- ・ 動物性の油は控え、植物油を使っています
- ・
- ・

○野菜ジュースに栄養はあるのか

- ・ 35銘柄を調査
- ・ 運搬、加工、貯蔵の中で、必要な栄養素は無くなっている。
- ・ **野菜ジュース 200ml 角砂糖3個分の糖質がとれるだけ**

○ならカット野菜はどうか

- ・ 洗浄、殺菌、カット、貯蔵 **次亜鉛酸ナトリウム（キッチンハイターと同じもの）で殺菌**

○オーガニック野菜を” 噛もう”

- ・ 夏野菜は丸かじり
- ・ 酢漬けぬか漬けとして常備品として

○植物油はヘルシーではない

- ・ **非常に酸化しやすい 絞った時から酸化が進行、高温で加熱調理でさらに酸化が進む。**
- ・ 外食、中食の油は、繰り返し、継ぎ足し、真っ黒になるまで使われているうえ、時間がたっている
- ・ 人にゆだねる部分が多くなるほど、状況は悪くなる。

○どんな油を選べばいいか

- ・ 低温圧搾された（薬品処理されていない）**オリーブ油**
- ・ ガン、アレルギーなど現代病を予防するαリレイン酸（**アマニ油、しそ油**など）
- ・ **ココナッツ油**は加熱料理にもOK

○乳製品の問題点

- ・ カゼイン：乳製品に含まれるタンパク質
- ・ カゼインは麻薬様物質
- ・ 牛乳は本来子牛のためのもの。人のためのものではない。
- ・ 大量生産のために、狭い牛舎で、草食の牛にトウモロコシや油かすを食べさせ、胃酸過多の状態の牛からとった牛乳。

○祖母、母から受け継がれる乳酸菌

- ・ 日本の発酵食品、味噌、麹、納豆、ぬか漬け、様々な身の回りの菌を摂取。
- ・ ぬか漬けは手軽に進化しています 「かんたんぬか漬け器」

○糖質と上手につきあいたい方

- ・ エネルギーが必要な成長期、アスリート
- ・ 痩せのある方、筋肉のない方
- ・ 副腎疲労症候群の方

○糖質と上手につきあう方法

- ・ 先におかずを食べ、**糖質をエネルギーにするビタミンB1を確保**
- ・ **ファイバーファースト 海藻類、きのこ類、・・・**



○グルテンフリーの主食

◇「米」

- ・もち麦、押し麦など
- ・あわ、きび

◇「麺」

- ・十割そば
- ・春雨、フォー、ビーフン

○糖質オフパンはグルテンたっぷり

- ・糖質を減らすためにたっぷりのグルテンを使用。注意が必要

○糖質の多い野菜や果実を活用

○糖質もおかずも、自然な食品を

- ・ **どう作られたかを考え、自然な食べ物を。**
- ・ 食べ物は「商品」ではない。

14:13~14:32 休憩

14:32~14:59 ト・キ・メ・くための腸の健康のおはなし

○講師：桑島靖子（くわじま やすこ）

- ・ 香川で初めての栄養療法クリニック
- ・ 乳製品と腸の関係に注目

○はじめに

- ・ 2010年から栄養療法、血液検査から診察。
- ・ みなさんの話を聞いていて、「健康番組」から正しい情報が伝わっていない。
- ・ 乳製品やヨーグルトをとっている人が多いと感じる。

○乳製品と腸の問題

- ・ 身長を伸ばすには、骨粗鬆症には牛乳
- ・ 下痢、便秘なのでヨーグルトを  
↓ 日本人にあっているでしょうか
- ・ 日本は戦後の食糧難の中、アメリカの進駐軍が脱脂粉乳を推奨
- ・ 日本人は牛乳を飲んでこなかったし、乳糖を分解できない人は8割
- ・ ヨーグルトが便秘を改善させているのではなく、下痢しているだけかも

○牛乳が飲める民族は

- ・ ラクターゼ分泌が正常な民族 アメリカの白人、モンゴル、アフリカの一部
- ・ 世界の中でも、牛乳を分解できる民族の方が少ない。
- ・ 離乳期から乳糖分解力が低下するのが正常

○豆類が牛乳に代わる

- ・カルシウムは豆でとれる
- ・切り干し大根、ひじき、海藻、大豆製品にカルシウムが多い

○カルシウムとマグネシウムは兄弟ミネラル

- ・カルシウムとマグネシウムの濃度差でスイッチが入る
- ・マグネシウムが少ないとスイッチが入ったままで、ヒスタミンが出っぱなし、アレルギーの状態に

○カルシウム過多による症状

- ・便秘、めまい、転換、アレルギー、突然死、糖尿病など多数

○マグネシウムが減る原因

- ・ストレス、アルコール、激しい運動、高温下での作業で汗をかく、高温下でのゴルフ
- ・甘いものや菓子類、スポーツドリンクの摂りすぎ
- ・白い穀類（白米、パン）・加工食品（リンが多い）

○マグネシウムが多い食品

- ・玄米
- ・海草類：あおさ、のり、
- ・豆類
- ・魚介
- ・種実類

○食事中的カルシウム／マグネシウム比が高いほど心疾患が増える

- ・カルシウムの取り過ぎと、マグネシウム不足が心疾患に

○マグネシウムが有効な疾患

- ・糖尿病
- ・心疾患 不整脈、狭心症、高血圧を減らす マグネシウム欠乏は突然死の原因
- ・気管支喘息
- ・こむら返り 目の周りがピクピクなど
- ・イライラにも有効 脳の過興奮を静める
- ・便秘 マグネシウムは水分を引き込むので便秘に効く
- ・骨粗鬆症

○牛乳を飲むと骨が弱くなる

- ・スウェーデン10万人の調査結果
- ・牛乳にはリンが多く、血液を酸性にする。それを中和するために骨からカルシウムが溶け出す。
- ・加工食品のとりすぎも骨を弱くする。

○乳、乳製品が多いほど乳ガンが増加

- ・牛乳はマグネシウムが少ないので、カルシウムが溶けきれずに、石灰化が起き動脈硬化に。
- ・カルシウムとともにマグネシウムが多い海藻類、緑黄色野菜、豆類を。

○日本の伝統食を見直そう

- ・ご先祖様が食べてきた食事を。
- ・まごわやさしい：豆、ゴマ、わかめ、野菜、魚、椎茸、いも

○腸には日本の発酵食品

- ・麹菌は日本の固有の菌 → 甘酒
- ・生甘酒は加熱して飲まないこと。
- ・毎日飲むこと。発酵で甘い。
- ・市販の甘酒（発酵を止めるために加熱処理をしてある）では効果がないので、手作りしましょう。

**14:59~15:48 世界最先端！ 今日から出来る「グルテンフリー(小麦抜き)ダイエット」**

○講師：溝口徹（みぞぐち とおる）

- ・栄養学的アプローチで、メンタル疾患をはじめとする治療に。
- ・世界最先端、

○はじめに

- ・初めての「山の日」の祝日にも関わらず、多くの方にご参加いただき。
- ・高松でも5回目。
- ・グルテンフリー グルテンとは、香川で言えばうどん。

○グルテンフリーダイエット

- ・なぜグルテンを減らすとやせるのか、グルテンがなぜ体に悪いのか？ そのヒントになれば。
- ・そもそも小麦の何が悪いのか。

○人間の食の遍歴

- ・400万年前：猿から人 狩猟・採取の生活
- ・1万年前：今の人間 農耕、定住の生活 → 精製が始まり
- ・今では 肥満

○ダイエットはみんな大好き

- ・単なるカロリー制限ではダメ 健康でやせることが大事
- ・グルテンフリー 便秘が治り、肌の艶がよくなり、体重が減った
- ・レディーガガ、ミランダカー などが、グルテンフリーで成果を
- ・「ジョコビッチの生まれ変わる食事」14日間プログラム

○グルテンフリーでやせる？

- ・西洋人は小麦が主食なので、カロリー制限につながるのでダイエットに効果。
- ・おなかの調子がよくなることやメンタルが改善されることが説明できない。



### ○グルテンの特徴

- ・人の消化酵素では分解されにくい。分解されないペプチドとして腸内にとどまる。
- ・正常で健康な腸では、このペプチドが有害になることはない。
- ・腸の粘膜が弱い状態だと、このペプチドが腸管の上皮細胞を貫通して全身のトラブルに

### ○腸内細菌が人間の摂取行動と食事選択を支配している

- ・腸内細菌は、人間の食欲などに影響し、細菌自体の繁殖に適した栄養素をとるよう人間が欲するように仕向けている。
- ・必要とする栄養素は細菌種ごとに異なる。

### ○腸は内なる外である！ 腸は第二の脳である

#### ○乳児の1週間の腸内細菌の変化

- ・お腹の中にいるときの赤ちゃんは無菌状態。
- ・ママのお腹から出て、外界に触れた瞬間から、皮膚、消化器官の粘膜に細菌が住みつきはじめる。
- ・生まれた翌日には便の中に大腸菌、ブドウ球菌が、そして生後3～4日にはビフィズス菌が増殖し始め、最初に出てきた大腸菌は徐々に減り、5日頃はビフィズス菌が中心的存在となり、赤ちゃんの腸内環境は落ち着いてきます。

#### ○加齢と腸内細菌

- ・老化は腸内細菌の変化ともいえる

#### ○では、どうするか

- ・腸の手前のケア  
歯や歯周病のケア  
胃酸を十分に出す → 胃酸が少ないと、悪玉菌を増やすことに抗生物質を出きるだけ使わない
- ・ストレスをためない  
腸は第2の脳  
腹が立つ、腹の虫が収まらない、腹黒いやつ、腹が座った
- ・腸脳相関：鬱を直すのに腸を治療 脳が穏やかだと腸が良くなり、腸内細菌が良くなると脳が良くなる  
脳がイライラすると日和見菌が悪さをするようになる  
怒りは免疫を抑制する
- ・腸の粘膜を荒らさない  
同じものを食べない：ミックスナッツではなく、今日はクルミ、今日はピーナッツ、今日はアーモンドの日 日々同じものを食べない  
乳製品をとらない日を作る、小麦をとらない日を作る → 腸を休ませる日  
グルテン、カゼインその他をとらない

#### ○17歳 男性 ADHD

- ・発祥時期 12歳



- ・音が気になり、立ち歩き集中できない。
- ・乳製品、小麦にはアレルギー 豆には反応しない → 乳製品と小麦を制限
- ・とても元気になって学校に行っている。こだわりも減って、友達ともめることがなくなった。
- ・思い返せば発祥前に、副鼻腔炎の診断で2週間抗生物質を飲んでいた。

#### ○まとめ

- ・こころと身体のためには腸は大切
- ・“健康な腸”は、食べ物と腸内細菌で作られる
- ・腸は同じものを食べ続けることに弱い → 米は食べ続けるのに向いた食べ物
- ・ちょっと小麦を抜いてみることをおすすめ

#### 15:48~15:59 オーツモレキュラー 代表取締役 久米

- ・オーツモレキュラー療法 2003年には5箇所、今では1500の医療機関で実施
- ・栄養カウンセラーを養成する講座 これまでに128名を養成 第3期の講座を募集中
- ・3月19日 世界不思議発見
- ・**禾（のぎ）** 代表取締役中條淳子 ノンアレルギーのお菓子を作るコラボ  
食物アレルギーの子供たちの食べられるお菓子を製造 小麦、卵、乳製品を含まないお菓子
- ・**菓子工房ルーヴ** のぎき専務 5年前から、糖質制限のお菓子の開発に 血糖値が上がらないお菓子を製作
- ・香川は、全国の最先端を走っている。

#### 15:59~16:11 美と健康を考える方にぴったりな大抽選会

#### 16:11~16:12 閉会あいさつ 桑島靖子

- ・明日から実践できることが、何か一つでも実践いただきたい。

—以上—