

トロント最高の医師が教える—世界最新の

太らないカラダ

医学博士
ジェイソン・ファン
Dr. Jason Fung
多賀谷正子 訳
サンマーク出版

1. インスリンが肥満ホルモン（ぜい肉の首謀者）

合理的な減量法 → インスリン値（血糖値とは無関係）を下げること

2. インスリン値（肥満ホルモン）を下げるの二大要点

- ① 何を食べれば良いか
- ② いつ食べれば良いか



3. 何を食べれば良いか

- (1) 甘い食べ物（砂糖が入っている）を減らす
糖分は肥満の大敵！！（人口甘味料は砂糖と同じ）
- (2) 《精製された穀物の摂取》を減らす
加工度が低い食品（自然に近い食品）を食べる
- (3) 《たんぱく質ダイエット》は要注意
食事代わりにする代替品には手を出さない
- (4) 《良い脂肪》をもっと食べる
食品に含まれる脂質と血中のコレステロールは無関係
低脂質・低カロリー食は減量の効果が無い
バージンオイル、オリーブ油、ナッツ、乳製品を食べる
- (5) 《食物繊維》をもっと食べる
自然食品、こんにゃく、酢を食べる

4. いつ食べれば良いか

- (1) 食べれば → 必ず！！インスリンが分泌される
最善の減量方法 → 断食（ファステイング）
- (2) 間食を徹底的に止める（食事時に食べる）
食べない時間を長くする



税理士法人 大平経営会計事務所

〒440-0083 愛知県豊橋市下地町字横山 45 番地の1
TEL: (0532) 53-5333(代) FAX: (0532) 53-5118

[平成 31 年 3 月 17 日作成]