



## 空腹の驚くべき効能

—1日3食は食べ過ぎである—

1日3食をやめ、空腹の時間をつくることで驚くべき効能があります。食べ過ぎた内臓の疲れがとれ、カラダのサビ(活性酸素、過酸化脂質)がとれるのです。更にはオートファジーやサーチュイン遺伝子(長寿遺伝子)を活性化させます。(16時間~18時間の空腹時間をつくる)

※オートファジーとは自食作用、細胞内のごみ処理。脳の修復遺伝子が高まる。成長ホルモンが高まる。老化を抑える。ガンの予防(18時間食べない) 大隅良興教授(東京工業大学)が2016年ノーベル生理学・医学賞を受賞

空腹時間をつくることは血管病の予防にもつながります。食べ過ぎると脳に行く血液が胃腸にまわり、ぼーっとして眠くなりやすく、長い間には食べ過ぎると脳障害が起きやすくなります。

1日3食をやめた人達に多くの有名人がいます。タモリさんは1日1食半スタイル、お腹の調子が良くカラダが軽い。福山雅治さんは空腹を感じたら納豆と卵を食べます。大下容子アナは50才を機に夕食だけの1日1食にしたところ集中力が上がりました。内村航平選手は食べ過ぎると次の日カラダが重く感じるので、1日1食しか食べません。生島ヒロシさんは平日は1日2食、週末は1日1食、愛妻が作る夕食はしっかり食べます。他、ジャパネットタカタの高田明前社長、元ピンクレディの未唯さんも！ 空腹=栄養失調ではありません

## サーチュイン遺伝子 老化制御に重要な役割を果たす「長寿遺伝子」

お腹がなる=3つの「若返り」物質が動き出します。このグ〜っという効果音にはさらに良いことがあります。「成長ホルモン」「サーチュイン遺伝子」「アディポネクチン」という物質が分泌されています。効果は「若返り」です。成長ホルモンは細胞を活発にして肌のツヤを取り戻し、疲れまで回復させます。疲れにくい、集中力・やる気の増加にもつながります。サーチュイン遺伝子に関しては老化原因を抑える最強のアンチエイジング効果ともよばれているスグレモノ。

女性はすべての肌トラブルに効果があるということ。単純に食事量を30%減らすだけでも活性化するとも言われています。(さらにこの状態を7週間継続すると効果あり)

アディポネクチンは脂肪を燃焼させ、血管を若返らせる効果があります。「やせホルモンとも」呼ばれています。

お腹をグ〜っとならせるためには食事後に十分な時間を空けることが大切。18時間も空けられないという方は1日3食が頭に入っているからです。18時間空けるためには夕食~次の日の朝食の時間が狙い目。次の日の朝食を抜くことで18時間空けることができます。朝食を抜くのが辛い...という方は少しずつ量を減らしましょう。

## アディポネクチンとは

アディポネクチンとは、脂肪細胞から分泌される善玉ホルモンの一種で、人間の健康維持に最も重要な役割を持つとして、現在世界中の研究者が注目している物質です。アディポネクチンは体の中で血中に存在し、全身を巡って傷ついた血管を見つけると素早く入りこんで修復する、血管のメンテナンス役として働き、また糖の代謝や脂肪の代謝に関与しています。アディポネクチンは脂肪細胞から分泌されますが、内臓脂肪が増えると血中のアディポネクチンの分泌量は減少してしまいます。そのメカニズムはまだはっきりと明らかにはなっていませんが、メタボリックシンドロームと大きな関わりを持っています。

あけましておめでとうございます  
新春を迎え 皆様のご健康と  
ご多幸をお祈り申し上げます  
今年もよろしくお願ひ申し上げます



従業員一同