

ダイエット

それは健康で幸せを勝ち得る第一歩

— ココヤシとカカオによって本格的健康の救済がはじまった —

目 次

はじめに	1
第一章	
肥満のものになる体脂肪について簡単に知ろう	2
〈体脂肪の蓄積と分解〉	2
〈病気の原因となる体脂肪〉	3
第二章	
21世紀人類を救済すると言われる植物、ココヤシとカカオ樹	
純粹、天然、自然食材は人を肥満にはさせない	5
〔カカオポリフェノールでダイエットできる理由〕	5
〈脂肪の燃焼と過血糖を抑え基礎代謝を促進する〉	5
〈カカオマス植物繊維が便秘改善に働く〉	5
〈ダイエットの強力サポーター、ナチュレチョコレートに含まれている ビタミン、ミネラルの意味〉	5
〈カカオポリフェノールに含まれているテオブロミンの救い方〉	6
〈ナチュレチョコレートのダイエットを目指した食べ方〉	6
〈ナチュレチョコレートの甘みの秘密はココヤシ花蜜糖にある〉	6
〈ナチュレチョコレートに使用されているココナッツパウダー ラウリン酸の驚くべき働き〉	7
第三章	
ダイエットは病気予防も兼ね備えなければ意味はない	8
〈純粹、天然アミノ酸、ココヤシ樹液酢の発見とその効能〉	8
〈「神の恵み」ココヤシ油との出会い、それは危険な食用油から 遠ざかる事ができ、そしてダイエットへの最高の贈り物になる〉	8
〈忘れてはいないか、ダイエットは大人の占有物だけではなく 子供にも必要です。フレッチャーの咀嚼法を見直そう〉	9
あとがき	11

はじめに

我が国は生活習慣病大国だと言われて久しくなります。生活習慣病の治療に治療費の 7 割程が使われていると言われていいます。文字通り不適切な生活習慣による病気です。この病気は大人のみならず子供にまで拡大しています。そしてこの病気の主たる原因が、病原菌で無い事も知っておく必要があるかもしれません。ですから人から人へ感染してゆく事ありません。又、この病気は抗生物質も化学療法薬でも予防する事は不可能ですし、考えられる原因は、運動不足や睡眠不足など、現代人特有の生活習慣やストレス、過食や欠食等によって引き起こされる事が、原因の多くを有しています。生活習慣病誘発原因の一つに肥満があります。特に肥満の原因となる、食体系の改善への努力やダイエットについて書かれた指導書は書店には氾濫しているものの、多くの人のはたして成功を勝ち得ているのでしょうか。そこで私たちは貴重な体験にもとずき、ダイエットを完成させるための基本を「**安全、減量、持続**」をテーマとし、ダイエットする事により、心身共により健康になり、そして子供達にも自信をもって伝えられる方法を通して、生活習慣病から逃れられる喜びを、この冊子がそのツールになる事に確信を持ちつつ一読される事をお勧めいたします。

柴田昌弘

第一章

肥満のもとになる体脂肪について簡単に知ろう

〈体脂肪の蓄積と分解〉

私たちの身体に貯えられている脂肪は、たえず蓄積と分解を繰り返しています。蓄積が分解を上回れば脂肪量は増え、分解が活発になれば減ってゆきます。従って簡単に言えば、肥満にならないためには、脂肪の蓄積が多くなならないよう、分解をたかめればよい事になります。そのためには運動を行ったり、食事の量や内容を調節したりもします。この様に体脂肪は常に蓄積と分解を繰り返していますが、どちらかに偏ってしまうと健康を害してしまうことにつながってしまいます。私たちの身体では、日常食べている食物の中に含まれている脂肪がそのまま脂肪として蓄積されるわけではありません。蓄積される脂肪の材料は、ブドウ糖と脂肪酸です。体内で別々に作られたブドウ糖と脂肪酸が、脂肪細胞に取り込まれ、脂肪を作ります。食べたものの中に含まれている糖質は、小腸から吸収され血管内に取り込まれたブドウ糖（血糖）が、脂肪細胞膜を簡単に通過させてくれません。その膜のトビラを開ける必要があります。そのトビラをあける鍵が「インスリン」というホルモンです。このインスリンの力によって初めてブドウ糖は脂肪細胞の中に取り込まれ、脂肪がつけられます。又、肝臓でもブドウ糖を材料にして、脂肪がつけられ血液の中に放出され、脂肪細胞に取り込まれてゆきます。一方、肉脂などにふくまれている脂肪も、消化吸収され血液の中に取り込まれますが、この脂肪は「カイロミクロン」と呼ばれ、ボールの様な形をした中性脂肪です。従って、代謝がスムーズに行われないと、血液中に中性脂肪が増え、動脈硬化を促進させてしまう事になります。一方、脂肪細胞の中にある脂肪が分解される場合（エネルギーとして）には、貯えられている脂肪を分解する酵素が必要になります。この酵素が「リパーゼ」です。しかしこのリパーゼと接触させる材料がなければ、分解ははじまりません。このリパーゼと接触させる材料がノルアドレナリン、アドレナリン、又、副腎皮質刺激ホルモンなどのホルモン類です。従ってホルモンの力を借りてリパーゼが接触してくれますので、このホルモンの分泌を促進する必要もある訳です。この種のホルモンの分泌を促進するために、ゆったりとした全身運動を行う必要があるのです。この様にバランスのとれた食事と、体を常時動かす（運動）事によって脂肪は蓄積と分解を正常に保つ事になります。

〈病気の原因となる体脂肪〉

体脂肪は、体にとっては体温を調整したり、ビタミンの運搬や吸収、又、エネルギーとして貯える大きな役割がある反面、脂肪が過剰になれば健康を害する原因ともなります。ここでは体脂肪が原因となって起こる代表的な疾患を取り上げてみます。

●高血圧症

血圧とは、血管の中を流れる血液が血管壁に加える圧力を言いますが、体脂肪が過剰になると増大した体脂肪を養うため、心臓から送り出す血液量は増える事になり、また、血管壁より張り出したコレステロール等のために血液が、一定量ではなく増大してゆきます。それにともない血管壁に加わる圧力は増し、血圧は上昇する事になります。

●動脈硬化症

体脂肪が多くなれば脂肪は血液の中に多く入り込めます。その量が多くなった状態を「高脂血症」と言います。血液中にある脂肪は血管壁に沈着する性質があります。また、血管壁の内側に肥満化した脂肪細胞が張り出して来る（粥状硬化）事もあります。動脈壁に沈着した脂肪は動脈の弾力を低下させ、そのために動脈に硬化が起こってきます。さらに動脈硬化は悪い事に全身に起こり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの原因にもなってゆきます。

●糖尿病

食事をすると血液中の糖分は増えてきます。この糖分を脂肪細胞に取り込ませる働きをし、血糖値を調節するのがインスリンホルモンです。しかし、脂肪細胞が大きくなりすぎると、インスリンホルモンに対して感受性が鈍くなり、糖の取り込みが悪くなってしまいます。こうなると糖分は行き場を失って血糖値は上がってしまい、「糖尿病」という代謝系の疾患が起こってしまいます。糖尿病は、血管障害のみならず神経障害、抵抗力低下などの合併症を起こす大きな原因にもなってしまいます。

●心臓病

肥満になると心臓への負担は次の様な事が考えられます。その第一は、血流量の増大による心臓そのものへの負担です。身体内の脂肪細胞が増大すれば脂肪も生きた細胞なので栄養が必要です。従って当然脂肪細胞へ送る血液量が多くなり、心臓への負担は大きくなります。第二は、肥満になりますと皮下脂肪

も厚くなってくるし、厚くなれば熱放出が悪くなります。熱放出が悪くなれば体温が上がり過ぎて、体に障害が起こります。それを防ぐために皮膚の血流量を増やすために心臓への負担はますます大きくなってゆきます。第三は、体に余分な脂肪が溜まると、それだけ体重は増えてきます。しかし筋肉の量（筋量）が増えたわけではありません。重くなった体を動かすエネルギーをより多く筋肉に送りつづけなければならなくなります。そのためにも心臓は無理を求められ、より負担が増す事になってゆきます。

第二章

21世紀人類を救済すると言われる植物、ココヤシとカカオ樹

純粋、天然、自然食材は人を肥満にはさせない

〔カカオポリフェノールでダイエットできる理由〕

〈脂肪の燃焼と過血糖を抑え基礎代謝を促進する〉

カカオポリフェノールは、インスリン分泌の手助けをしたり、また、肝臓での脂肪燃焼を強く促進し、糖をエネルギーとして燃焼しやすい状態を作ると同時に、腸管での糖吸収を押さえ、糖の脂肪化するのを防ぐ役割を行い、そのため過剰の糖が血中に留まる事をおさえ、結果的に血液の流れを良くして行きます。また、カカオポリフェノールには血管を拡張する働きもあり、その結果血液の流れは良くなり、酸素の運搬はもとより細胞への栄養運搬もスムーズになり、基礎代謝が高まり痩せやすい体へと導いてくれます。

〈カオマス食物繊維が便秘改善に働く〉

食物繊維は水溶性と不溶性とに分かれますが、カオマス食物繊維は不溶性食物繊維です。水溶性食物繊維には、海藻類やきのこ類があります。

チョコレートダイエットをした人たちが一様に便秘が改善したと、口を揃えて言います。そうです、カオマス（チョコレート）には腸を刺激する食物繊維がたくさん含まれていて、腸の働きを活発にし、便通を良くしてくれているのです。

一方、食物繊維が長い時間、腸に停滞している事によって他の脂肪とからみあい、余分な脂肪を体外に排出もします。従って、便通が改善される事と合わせ、余分な脂肪の蓄積を防ぐ相乗作用でダイエットに貢献して行くこととなります。

〈ダイエットの強力なサポーター、ナチュラルチョコレートに含まれているビタミン、ミネラルの意味〉

ダイエットに一番必要なものは、総合力を持ったビタミンやミネラルの摂取です。嗜好品だと思われがちなチョコレートは甘さを主体に、お菓子の範ちゆ

うに長く君臨していました。しかしナチュラルチョコレートは、お菓子の域を脱出し栄養たっぷりの健康食材として、ダイエットが出来る事に主眼を置き、総合栄養食品として開発し、大人はもとより成長盛りの子供達にも食べていただけるよう配慮して開発されたものです。ダイエットは安全でしかも完全な栄養が確保されていなければ体調不良をおこしてしまいます。主な成分は是非ケースの表示を一読してみてください。

〈カカオポリフェノールに含まれているテオブロミンの救い力〉

テオブロミンはチョコレートの独特な苦味の成分ですが、コーヒーやお茶の中に多量に含まれているカフェインとは違います。ちなみにチョコレートに含まれているカフェインの量は100g中、0~0.02g程度のためチョコレートを食べても眠気は解消することは出来ません。

テオブロミンには三つの大きな作用があります。その一つは、身体の脂肪燃焼能率を高める事です。この事は減量と運動にとって必要な能力です。その二つ目は、糖質の燃焼を高める事です。糖の燃焼効率がよいと言う事は、疲労感が少なく、運動の持続に不都合がないと言う事です。その三つ目は、利尿作用が強いと言う事です。合わせて血管拡張作用もあり、血液の流れを良くしてゆきます。従ってテオブロミンは血流量を上げる事によって、エネルギー消費量も上がり、食べすぎを予防出来る事を意味します。

〈ナチュラルチョコレートのダイエットを目指した食べ方〉

ナチュラルチョコレートはダイエットにふさわしい総合栄養食品だと言ってもノンカロリーではありません。100g当たり610Kcalはあります。従って他の食物との総量バランスも考慮しなければなりません。1日3片~6片かまらずにゆっくりなめ、一度に食べずに数回に分けてゆっくり食べましょう。

そして食前に食べれば、食欲中枢を刺激しますので、インスリンの急激な上昇を抑えられ、余分な脂肪がつくのを防げます。又、食間に食べる事も満腹感を抑える上でも有効な方法です。しかし大切な事は、一度にたくさん食べずに小分けして食べる事が秘訣です。

〈ナチュラルチョコレートの甘みの秘密はココヤシの花蜜糖にある〉

市販されているほとんどのチョコレートの甘みは栄養価の全くない精製された砂糖、又は合成砂糖が使用されています。しかしナチュラルチョコレートには

ココヤシからの樹液を採集し乾燥させた天然花蜜糖を使用しています。この花蜜糖には、マグネシウムをはじめ 10 種類のミネラル、ビタミンが含まれ、その中でもカリウムとイノシトールの含有は他のチョコレート之比ではありません。甘さの中に人体の細胞や、神経伝達物質に大きな関わりのある物質の含有があるのはナチュレチョコレートが、お菓子の域を脱し、食薬の域に到達出来た健康食品として、大きな期待が寄せられる由縁です。

〈ナチュレチョコレートに使用されているココナッツパウダー
ラウリン酸の驚くべき働き〉

通常の食用油脂（家庭で一般的に使用されている植物食用油）はその脂肪酸構成は長鎖脂肪酸です。長鎖脂肪酸の消化は胃では分解されず、胆汁と膵臓から分泌されるリパーゼによって分解が始まり、小腸へ下がって腸壁からリンパ管に入り、リンパ液を介し鎖骨下静脈で血液と合流し全身へ運ばれ、余った脂肪酸は肝臓へ戻され蓄積されます。ところがココナッツパウダーのようにその構成主体の脂肪酸が中鎖脂肪酸（ラウリン酸）の場合には、胃で分解が始まり小腸から直接門脈を介して、肝臓に運ばれ即座に燃焼エネルギーに変換されてしまい蓄積できません。だからこそ即座にエネルギーを必要とする赤ちゃんのために、母乳には多量のラウリン酸が含有しているのです。ナチュレチョコレートに使用されているココナッツパウダーの使用目的はまさに、即座に燃焼し、蓄積出来ない欠点を考慮して使用しているのです。

第三章

ダイエットは病気予防も兼ね備えなければ意味はない

〈純粹、天然アミノ酸、ココヤシ樹液酢の発見とその効能〉

ココヤシは2つの大きな特質を持っています。その一つは「木」に必要な水です。ココヤシは塩水を好みます。ナトリウムを多く含んだ塩水の中から、成長に必要なミネラルだけを透過するシステムを持ち成長しています。二つ目の特質は、「実」と「樹液」です。硬い実の中にはサラサラした、ほとんど酸化しない人間にとって最も安全で栄養価の高いココヤシ油が搾油できます。一方、塩水を好むココヤシの花茎からは一日10~20の糖度18%にも及ぶ自然界に存在する最高度の甘さの樹液が採取され、天日乾燥され花蜜糖になります。この採集された樹液を花蜜糖にせず、そのまま保存すると翌日にはアルコール発酵して甘い「ココヤシ酒」になってしまいます。なおそのまま、約1ヶ月保存しますと酸度1.8の天然アミノ酸17種を含む「ココヤシ酢」が完成します。人体を構成するアミノ酸は20種類ですが、なんとココヤシ酢は17種類ものアミノ酸（タンパク質）が含まれ、人体の筋肉や臓器などの構成成分になっていると同時に、生命維持のための神経伝達物質やホルモン、あるいは酵素の原料にもなっている、アミノ酸をココヤシ酢の中から発見し、そのココヤシ酢の中に先に同じ樹液を乾燥させて作った花蜜糖を混合させ、作り上げたのが世界初のミネラルドリンクとして皆様にご愛飲いただいていますココネクタスです。

樹液酢に含まれているアミノ酸には肝機能を直接助けるアミノ酸や、細胞内にブドウ糖を取り込み、インスリンを介す事なく血糖をコントロールする事ができるアミノ酸も含まれ、まさに天然の「宝」の集約ではないかと思わずにはいられません。健康をより向上させ、ダイエットを行いながら病気を予防出来る大きなツールになる事は必然です。

〈「神の恵み」ココヤシ油との出会い、それは危険な食用油から

遠ざかる事ができ、そしてダイエットへの最高の贈り物になる〉

本来種子類の油は食用にするためには、その種子と直接搾り出す方法がとられます。これは天然種子植物油を搾る基本です。しかし私たちが日常食用油として使用している多くは、種子をヘキサンと言う鉱物油溶剤液に入れ、高温加熱し、薬品処理で種子に含まれている栄養素や成分を取り除き、少量の種子で多量の食物油を作るためと、何年経過しても酸化しない食用油を作りだしてい

ます。安心して食用にする事とはほど遠い存在の食用油になっている事に気づかれていたでしょうか。

危険な食用油の本質は知ってはいたものの、それに変わる安全な食用油に出会う事が長い間ありませんでした。ところが私たちは近くの、それもアジア圏の中に 4000 年も前から人に使われ続けていた、自然酸化のほとんどない薬食用ココヤシ油を見つけ出すことが出来ました。ココヤシ油はサラサラしています。そして油の構成成分の 50%以上が中鎖脂肪酸であるラウリン酸です。中鎖脂肪酸は体内での燃焼が素早いために、未熟児の赤ちゃんの栄養補給や術後の患者さんの体力の回復に薬として用いられてもいます。燃焼が早いと言う事は、消化や吸収の過程が、一般の食用油の長鎖脂肪酸とは全く異なる事を意味しています。又、この中鎖脂肪酸は、体内でのエネルギー蓄積がほとんど出来ない事と合わせて、すでに蓄積されている余分な脂肪を同時に、燃焼してしまう性質を持っているため、ダイエットを考える上で食生活の中で欠かす事が出来ない、食薬油である事も知っておく必要があります。

〈忘れてはいないか、ダイエットは大人の占有物だけではなく
子供にも必要です。フレッチャーの咀嚼法を見直そう〉

健康を維持増進するためには正しい食生活、又、バランスの取れた食材も大切な要素です。しかし、もっとも簡単でもっとも大切なことは口の中に物を入れて「噛む」という動作です。日本は半世紀と言う短期間で飛躍的経済成長を成し遂げました。しかし、その結果それまでは細菌に感染することによって起こる疾患が、主な死亡の原因であったものが、現在では生活習慣病（脳卒中、ガン、心臓病、糖尿病、高血圧、肥満）の増加がますます深刻化しています。特に肥満は体の抵抗力の根幹である、免疫機能を低下させ、健康を損ねる大きな原因の一つになっています。

ガンと肥満の間にはあまり関係がないとされていましたが、最近の研究では肥満になるとガンの罹患率が高くなることが指摘され始めました。そこで食べることの原点をもう一度点検して見ましょう。かつて子供には食事中、両親やおじいちゃんや、おばあちゃんから「好き嫌いはだめ」「よく噛んで食べなさい」と毎日毎回しつこい程、言われたものです。その結果知らず知らずのうちに正しい食習慣を身につけたものです。今はどうでしょうか。ファーストフードで育ち、やわらかいグルメ食を好みなおかつ早く食べる、噛むことを忘れてしまい、歯やあごが鍛えられなくなり、顔の輪郭や筋肉はきれいにスマートにはありませんでした。しかしその見返りはどうでしょうか。脳は活発に働かなくなり、肥

満は増大し、体の免疫力は低下の一途をたどっています。これは大人だけの問題ではなく、子供にも生活習慣病の波がヒタヒタと押し寄せている事を意味します。噛む大切さをもう一度思い起こし、ダイエットは「噛む」事からスタートだ、と言う認識を持ち合いたいと願っています。

栄養学を学ぶ学生や歯科医を目指す研修医のほとんどは、その修学中に「フレッチャーの咀嚼法」を学びます。咀嚼の基本と咀嚼によって確実にダイエット出来る最もシンプルな方法です。

ダイエットは決して大人だけのものであってはなりません。子供達にも忘れかけていた「噛む」事の大切さをもう一度教える必要があります。もしあなたが本気でダイエットに挑戦しようとお思いでしたら、一度研修会にお立ち寄りくださいますように。

あとがき

ダイエットは単にやせれば良いと思いがちですが、けしてそうではありません。ある日、突然訪れる心臓発作や、脳梗塞、あの時もっと注意しておけば良かったと思っても、それは取り返しのつかない反省になってしまいます。ダイエットの「真の意味」は「体」と「脳」と「心」を守る事です。

身近にあった、天然、自然食材を通して、忘れかけていた「咀嚼」をも思い出し、大人はもとより、子供達の生活習慣病の予防に至る防衛手段として、今あなたが行える行動は、健康で、美しく、強く生きる力を証しする事だとわたしは考えています。

柴田昌弘