

パンとコーヒーの朝食が老化を加速！ 老けない・太らない朝食とは？

「40代からの美しい腹筋はジムではなく食事から作られる」と語るのは栄養科学博士のオーガスト・ハーゲスハイマー氏。最新刊『最少の努力でやせる 食事の科学』は、今までのダイエットの常識を覆す理論がぎゅー。55歳にして体内年齢30代のオーガスト氏が語る”太らない””老けない”食事とは？

奇跡の55歳!オーガスト・ハーゲスハイマー(栄養科学博士)の“アンチエイジング”

朝食にトーストとコーヒー。忙しい朝はそれだけで簡単に食事を済ませてしまう方も多いのではないのでしょうか？パンを焼くことすら面倒で、コンビニの甘い菓子パンや砂糖がたっぷり入った缶コーヒーが定番、なんて方もいらっしゃるかもしれませんね。しかしこれでは糖質以外の栄養はゼロ!パンに使う精製された小麦粉は、食物繊維もミネラルも抜けた状態。栄養はほぼ失



われています。そしてパンの炭水化物も砂糖も糖質。糖質は体を動かすのに大事なエネルギー源ですが、実はこの糖質こそが、老化を加速させてしまう元凶だという事実を、皆さんはご存知でしょうか？空腹状態でパンを食べると血糖値が急上昇し、血糖値を下げようとしてインスリンというホルモンが一気に分泌されます。そしてインスリンは若さに必要な成長ホルモンの分泌も止めてしまう大敵!

また悪いことにインスリンが出ている間は、脂肪を分解できず、使い切れずに余った糖質を脂肪に変えてしまうため、おなかなどに贅肉がつきやすくなってしまいます。そして、朝は体内でコルチゾールというホルモンの分泌量が多い時間帯です。コルチゾールは別名ストレスホルモンと呼ばれ、眠っている体を目覚めさせるスイッチのような役割をするので、分泌のピークが朝なんです。やっかいなことに、コルチゾールは糖質をより早く脂肪に変える働きがあり、そのため朝一番にパンを食べすぎると、より太りやすくなってしまいます。

しかも、コーヒーはコルチゾールの分泌を促進します!!つまり、コーヒーとパン、という朝食は最悪の組み合わせというわけです!

葉野菜たっぷりのサラダと良質のオイルまたは、“エッグスムージー”を

“老けたくない”“太りたくない”という方は、朝食に良質のオイルをかけた葉野菜たっぷりのサラダと、タンパク質をしっかり摂ることをおすすめします。「そんな時間はない」という人には、青汁パウダー入りのエッグスムージーはいかがでしょう?材料をミキサーに入れて数十秒回すだけで、タンパク質、葉野菜の栄養が摂れる理想的な朝食のでき上がりです。



オーガスト流エッグスムージーのレシピを紹介すると、最初は「生卵なんてちょっと気持ち悪い」と敬遠される方が多いのですが、試食していただくと一転「おいしい!」「生卵がたくさん入っているとは思えない」とびっくりされます。トマトを入れるとガスパチョ風、ココナッツミルクを入れるとミルクセーキ風の味わいに、とアレンジ次第でいろいろ楽しめますよ。

グリーンエッグスムージー

・全卵 2~3個・溶かしたバージンココナッツオイル 大さじ3
・青汁パウダー(ベジパワープラス) 1~2包

アボカドのエッグスムージー

・全卵 2~3個・アボカド 1/2個・エクストラバージンオリーブオイル 大さじ2
水 60~80ml



オーガスト・ハーゲスハイマー 栄養科学博士。1962年福島県猪苗代生まれ。サンディエゴ州立大学で医学を学ぶ。長年の研究から「人間の身体は自然の力で回復できる」という結論に達し、株式会社アピオスを設立。環境と健康を念頭に、無添加、無農薬にこだわる美容健康補助食品事業を行い、ココナッツオイルなどのスーパーフードを自社製品ブランドとして開発。また、オーガニックエステティックサロンのスキンケアラインのプロデュース、レストランのアンチエイジングメニューの監修を手がけ、テレビ、雑誌、セミナーなどで活躍。著書『老けない人はやめている』『オーガスト流 30日で体が10歳若返る食事』(ともに講談社)他著書多数。

『最少の努力でやせる 食事の科学』オーガスト・ハーゲスハイマー著 講談社刊 定価:1300円(本体)

やせるために、毎日腹筋やランニングに励み、がんばって毎食炭水化物を抜き、お酒をノーカロリー飲料に変え、ささみを食べる……。実はこれらはすべてムダな努力だった!効果が出ないばかりか、逆に太ってしまう可能性さえあるのだ。「40代からの美しい腹筋はジムではなく食事から作られる」という、55歳にして体内年齢30代の著者が実践する、効率よく、引き締まった体を作る最強の食事法を紹介。四六判 仮製 本文176ページ