

# 心とからだのメンタルメソッド

～生理学に基づく～



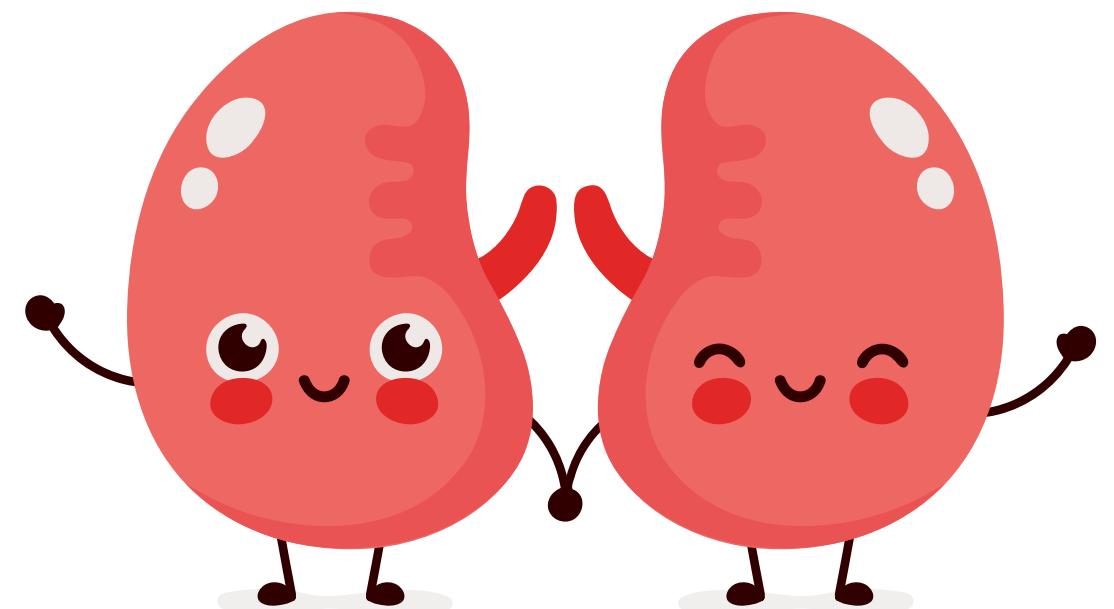
# 目次

- 01 ダイエットの前に
- 02 食事法5ステップ
- 03 腎臓の役割の重要性
- 04 快眠術
- 05 体質別デトックス方法
- 06 美肌の為の育菌とは？

# 腎臓の役割の重要性

# 小さいのに働き者！腎臓の役割って？

1. 尿を作り出す
2. 水分とミネラルの調整
3. ビタミンDの活性



## 沈黙の臓器

異変に気が付きにくいという特徴を持ちます。腎臓の位置や動きについても日常生活で意識することは少ないかもしれません。「肝心要」（かんじんかなめ）というように体内で重要な働きをしている臓器の一つです。

腎臓が位置しているのは、腰のやや上部の背中側であり脊柱を挟んで左右一つずつ計2つ存在しています。大人の握りこぶしほど、重さは1つ120～150gほどです。

## 「肝心要」（かんじんかなめ）

肝臓は体内に入ってきた毒素や老廃物を解毒してくれる役割があり  
腎臓は血液をろ過して老廃物や酸化物質を尿として排出してくれる  
機能があります。

この肝臓と腎臓が私たちの体のデトックス臓器、2トップ！

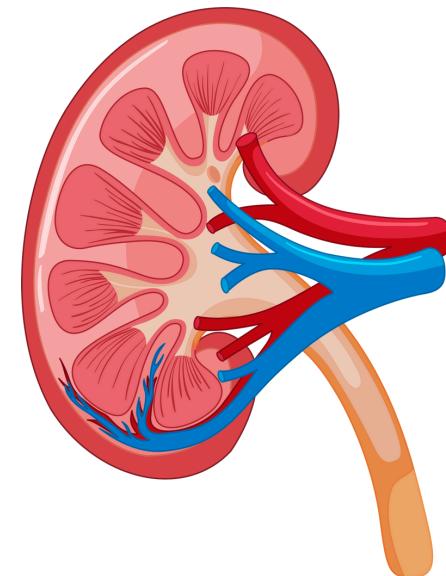
まさに肝心要な臓器

肝臓と腎臓が疲れてしまうと毒素が解毒しきれずに血中に再吸収されて  
ぐるぐる体を駆け巡って炎症の元になります。

# 1. 尿を作り出す

腎臓の代表的な働きは、まず全身をめぐる大量の血液をろ過し、尿として老廃物を排出する事。

水分量を管理していて体内に必要なビタミン、ミネラルは血液に戻され最終的に尿として排泄されるのは1日に1.5ℓほどです。



## 2. 水分とミネラルの調整

体は約60%が水分です。水分が20%以上減ると死に至ると言われています。

この水分量の調整を行っているのも腎臓です。

腎臓の機能により数日間であれば水分を全くとらないような状態にあっても生き続けることができます。

体内のミネラルの調整も行なっているので

ナトリウムやカリウムカルシウム、マグネシウムなど

血液中でこれらの濃度が一定でないとむくみや、めまい、疲れなどにつながります。

### 3. ビタミンDの活性

骨の強化の為にビタミンDを食事から摂取したり  
日光を浴びて体内で合成させる事が必須！  
このビタミンDは腎臓の働きにより  
活性型ビタミンDに変化しないと機能しません。  
ビタミンDがないとカルシウムが吸収されず骨が脆くなる。

つまり腎臓の働きが低下してしまうとカルシウムの吸収も  
低下し骨粗鬆症に繋がりやすくなります。

# 1. アルコールが肝臓に与える影響

## ① 肝臓は「アルコール処理工場」

飲んだアルコールの約90%は肝臓で分解されます。

肝臓はがんばって「無害化」してくれているのですが…

その分解の流れ：

1. アルコール → アセトアルデヒド (超有害！吐き気・二日酔いの原因)

2. アセトアルデヒド

→ 酢酸 (無害) → 水と二酸化炭素に分解されて排出

# アセトアルデヒドとは

お酒＝エタノールが体に入る  
肝臓で「アルコール脱水素酵素 (ADH)」によって  
→ アセトアルデヒドに変わる (←ここがポイント)

さらに「アルデヒド脱水素酵素 (ALDH)」によって  
→ 酢酸 → 水と二酸化炭素になって、体の外へ

**アセトアルデヒドの何が悪い？**

# アセトアルデヒドの何が悪い？

- 強い毒性がある
- 二日酔いの原因（頭痛・吐き気・動悸など）
- 顔が赤くなる（特に日本人はALDHが弱い人が多い）
- がん（特に食道がんや口腔がん）などのリスクがある

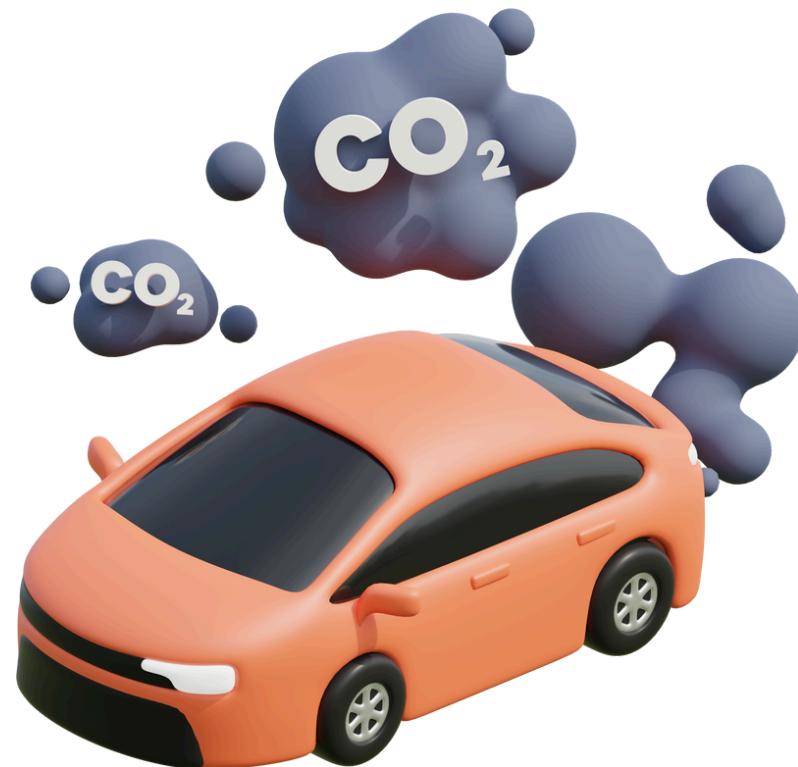
# アセトアルデヒドの何が悪い？

お酒（エタノール）=車のガソリン

使ったあとに排気ガス（=アセトアルデヒド）が出る  
それをキレイにするフィルター（肝臓の酵素）

↓

ちゃんと働かないと、  
排気ガスが充満して体調が悪くなる。



## ② 肝臓の3大アルコール障害

### 1. 脂肪肝

最初の段階で多くの人がこれ。アルコール代謝の副産物で脂肪が蓄積。

→ 肌くすみ、ホルモンバランスの乱れ、免疫力低下にも。

### 2. アルコール性肝炎

脂肪肝が進むと炎症が起ります。

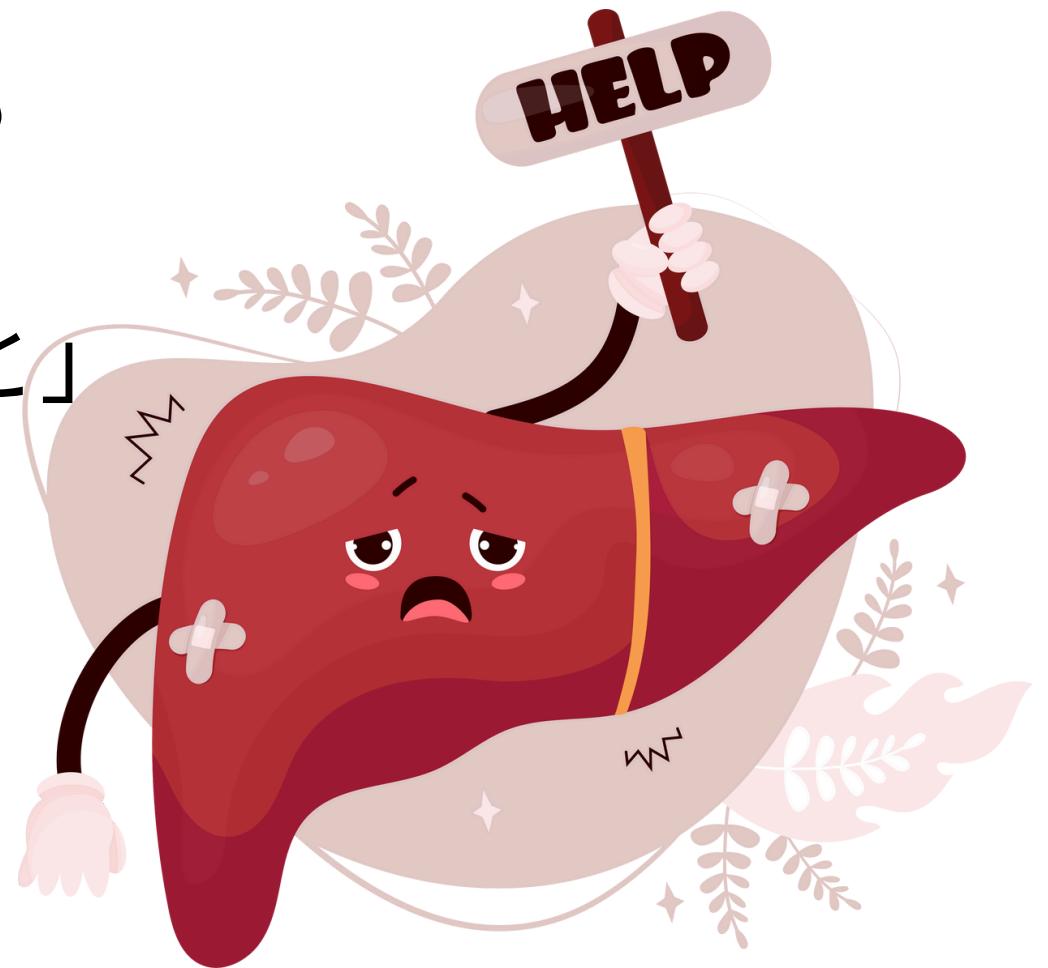
→ 倦怠感、右上腹部の痛み、AST・ALT（肝機能値）上昇。

### 3. 肝硬変 → 肝がん

長期的に大量飲酒が続くと、肝細胞が破壊され、線維化が進みます。

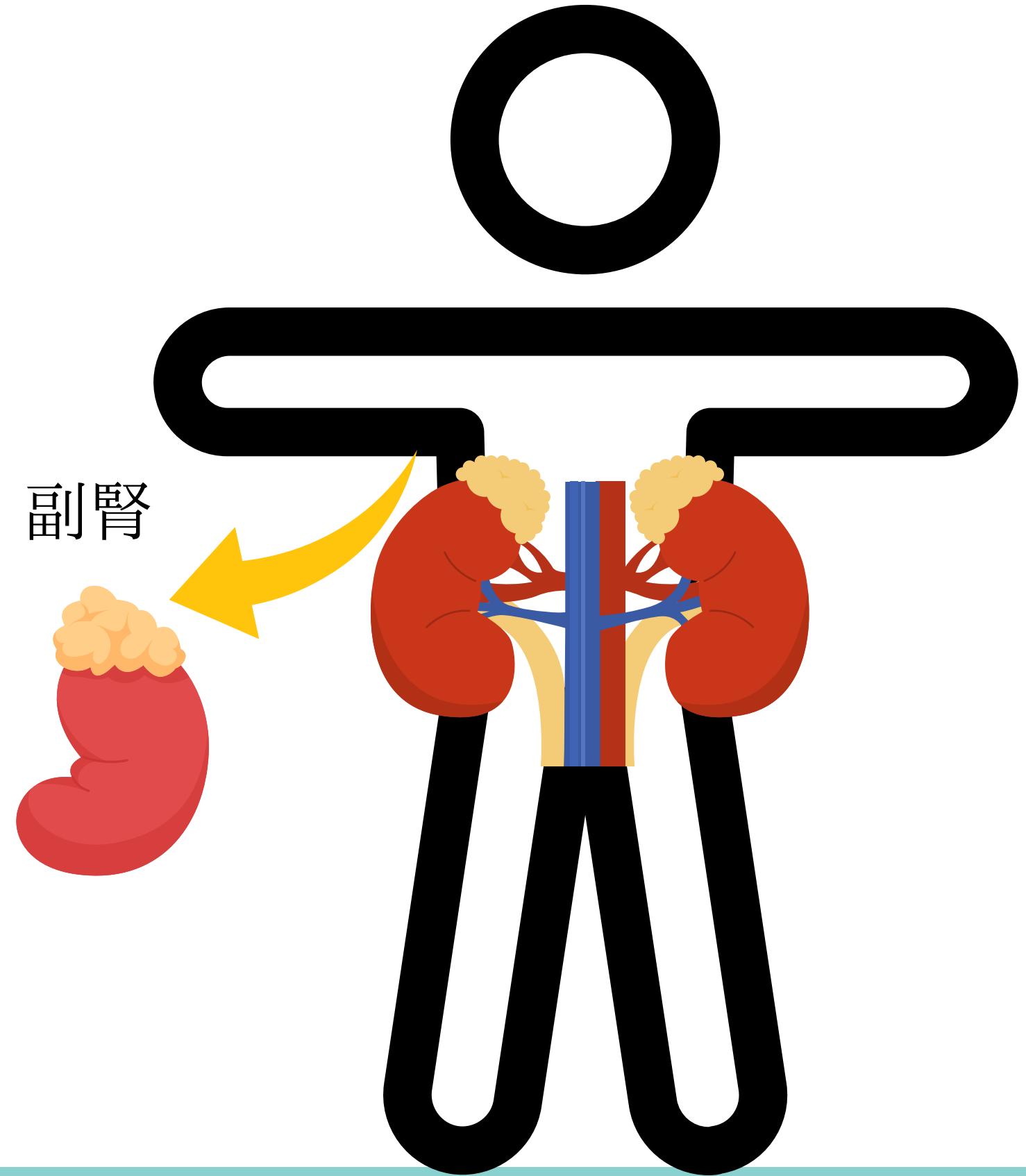
→ 元には戻せない状態。最終的に肝がんのリスクも...。

アルコールは「肝臓を酷使する毒にも、心を緩める薬」にもなります。  
でも肝臓は沈黙の臓器...  
不調を感じたときには、かなり進んでいることも  
お酒と上手に付き合うコツは、  
「飲む前にちょっと肝臓の気持ちを思い出すこと」



# 副腎疲勞

# 副腎疲勞



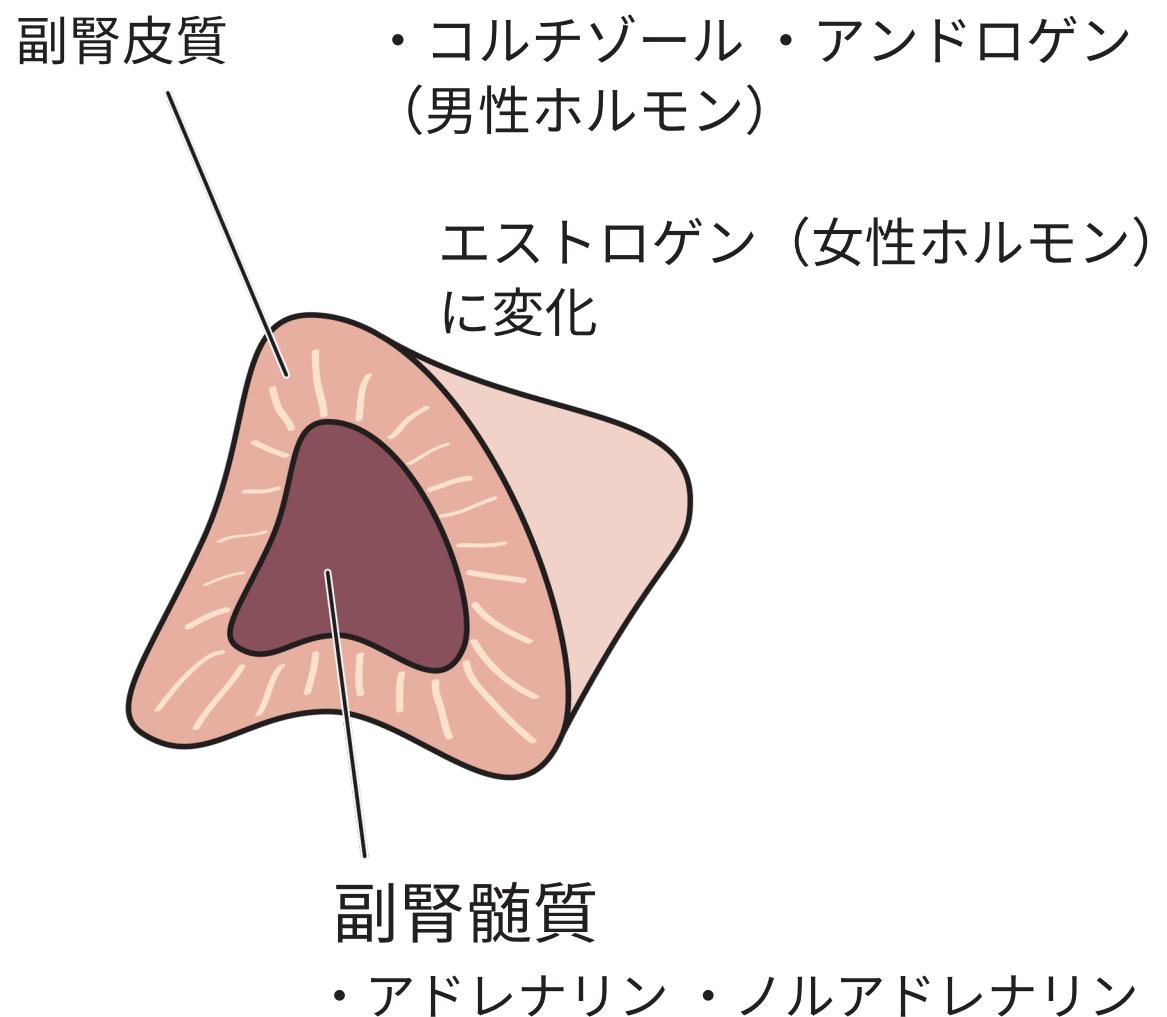
## アルコールが副腎に与える主な害

- ① コルチゾール（ストレスホルモン）の分泌を乱す  
飲んだ直後はリラックス効果があるように感じられますが  
実際にはコルチゾールの分泌を増加させ  
副腎に負担をかけます。  
慢性的な摂取により、副腎が疲弊し、コルチゾールの  
リズム（本来は朝が高く夜が低い）が乱れます

## ◆ 副腎について

- **ストレスと闘う、とても丈夫な臓器**
- **様々なホルモンを分泌**
- **多少の事では悲鳴をあげない**
- **数年単位で疲労が蓄積する**

↓



- ① 脳がストレスを感じる
- ② 脳 → 視床下部 → 下垂体 → 副腎の流れで指令が届く  
(HPA-axis)
- ③ 副腎皮質よりコルチゾールを分泌

## ② 睡眠の質を悪化させる

副腎の回復には深い睡眠が不可欠です。

アルコールは一時的に眠気を誘発するものの  
深いノンレム睡眠を妨げ、夜中の覚醒を招きます。

睡眠の質が低下することで、翌日の副腎の回復力も下がります



### ③ 血糖値の乱高下を起こす

アルコールは肝臓での糖新生を妨げ、低血糖を引き起こす。低血糖状態になると、副腎はコルチゾールやアドレナリンを放出して血糖値を上げようとするため、またしても副腎にストレスがかかります。

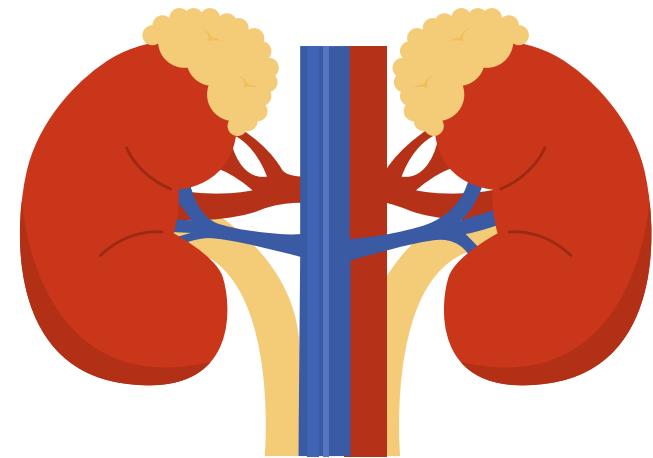


#### ④ 肝臓と副腎のダブル疲労

アルコールの解毒には肝臓の働きが不可欠です。

肝臓と副腎はホルモン代謝やデトックスで密接に連携しています。

肝臓が疲れることで、副腎にも間接的に負担が増します。



## ⑤ 栄養の消耗

アルコールの代謝にはビタミンB群、マグネシウム、亜鉛などが大量に消費されます。これらの栄養素は副腎機能の維持にも不可欠なので慢性的に不足すると副腎がさらに弱ります。

## 紫外線避けすぎは危険

紫外線は悪でしかない！→一般論

美容において日焼け止めを塗らるのは×

ただ紫外線を避けることのデメリットとしては

その一つがビタミンD合成ができないこと。

紫外線を浴びると皮膚ではビタミンDが構成される。

血中ビタミンD濃度が60ng/ml以上の女性は20ng/ml未満の

女性に比べ乳がんリスクが最大80%低いことが研究結果でもわかっている

# 副腎疲労の改善に必要な栄養素

- ビタミンD ... 腸の壁を整える

副腎疲労の原因の 1 つが、腸内環境の乱れによる  
リーキーガット症候群

- タンパク質 ... 細胞や酵素の材料

全ての細胞や酵素はタンパク質が材料

タンパク質が不足すると細胞の再生や酵素反応が滞り  
生命力が低下する

消化酵素が出せなくなり、栄養素が吸収できなくなる

腸の粘膜細胞を繋ぎ合わせているタイトジャンクションが  
開いてしまい、アレルギー疾患を発症 アレルギーの炎症を  
抑えるためにコルチゾールが分泌過多に

ビタミンD はタイトジャンクションの再生に必須

# 副腎疲労対策

- 副腎疲労の主な原因  
ストレス・睡眠不足・腸内環境悪化・炎症・血糖値乱高下
- 対策
  - ① **栄養**を摂る ... ビタミンC・ビタミンB群・マグネシウム・亜鉛・抗酸化栄養素
  - ② **睡眠時間**を確保&**睡眠の質**を改善する
  - ③ **腸内環境**を改善する ... プロバイオティクス・プレバイオティクス・ビタミンD
  - ④ **炎症**を抑える ... EPA・ $\alpha$ -リノレン酸
  - ⑤ **血糖値**を安定させる ... 糖質制限

## 副腎疲労セルフチェックシート（保存版

朝起きのがつらく、スッキリしない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
昼食後に強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
甘いものやカフェインが無性に欲しくなる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前よりストレスに弱くなったと感じる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
些細なことでイライラしやすい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
睡眠をとっても疲れが残る	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
夜になると逆に元気になる（寝つきが悪い）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
風邪をひきやすく、治りにくい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
低血圧または立ちくらみしやすい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

- ◆ 0～2個： 今のところ大丈夫！ このままの生活を維持しましょう。
- ◆ 3～5個： 副腎が少しお疲れ気味。 生活を見直すタイミングです。
- ◆ 6個以上： 副腎疲労が進行している可能性大。  
すぐにケアを始めましょう！

## ◆ レム睡眠

- ・アルコールの害

アルコールはレム睡眠だけを奪う



現在、知られているモノの中で最も強力なレム睡眠の敵



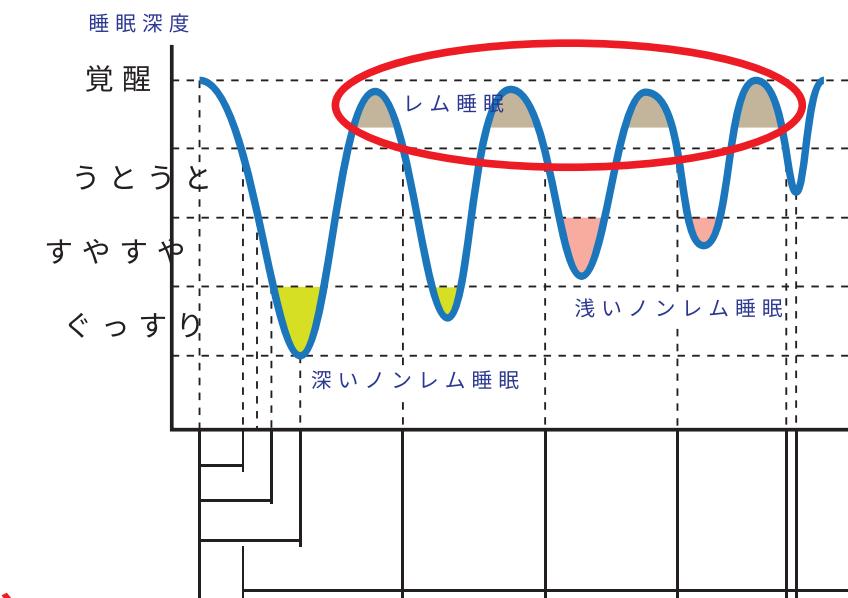
(週に数回、グラス1～2杯程度のワイン)

※アルコールは胎盤を通り簡単に胎児に届く

生まれた子供はレム睡眠の時間がかなり短くなる

※脳の発達に、かなりの影響を与える

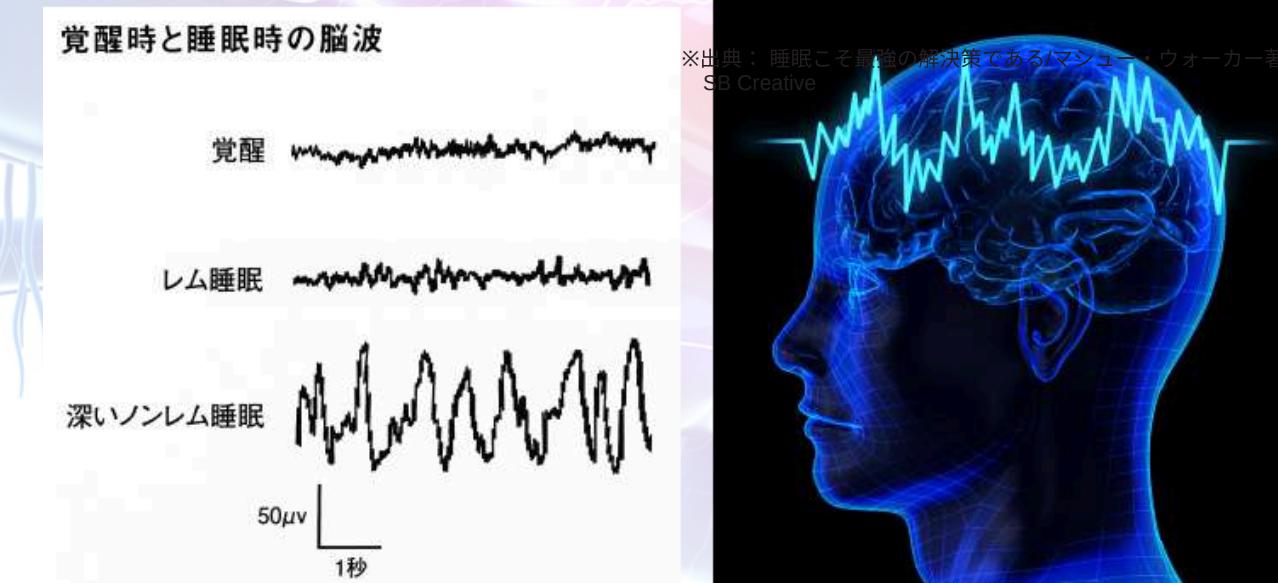
- ・授乳中のアルコール … 乳児のレム睡眠が20～30%減少
- ・自閉症の乳幼児 … 健常児に比べレム睡眠が30～50%少ない
- ・胎児～新生児の時期にレム睡眠を奪われると、成長後は社会性に異常が見られる



## ◆ レム睡眠

- ・ 大脳新皮質（冷蔵庫）に収納した情報・記憶（食材）の見直しと統合を行う
- ・ 創造性を生み出す（夢の中で過去の食材と新規の食材を組み合わせ、革新的なレシピを作る）
- ・ 夢の中で不快な記憶を処理し、心を安定させる
- ・ 認知力、EQ（心の知能指数）、社会適応能力の向上
- ・ 新生児の脳の神経ネットワークを発達させる

覚醒時の脳波とレム睡眠時の脳波はそっくり



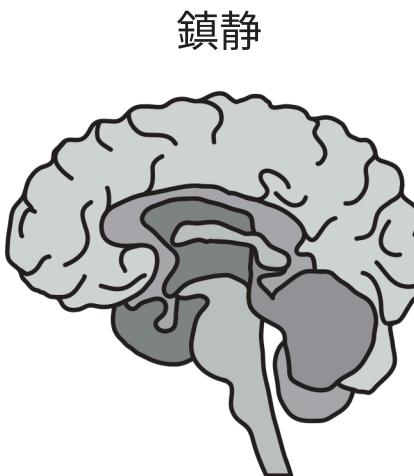
《身体は寝ているが脳は起きている》  
夢の内容を実際に行動に移さないように、  
随意筋が弛緩して麻痺した状態になる

## ◆ アルコール

アルコールは鎮静剤に分類されるドラッグ



脳に鎮静作用が広がり意識を保てなくなる



- アルコールによる鎮静は自然の眠りではない（麻酔に近い脳波）
- 睡眠の後半に体内のアルコールが消えると、睡眠の質が一気に低下する
- アルコールによって睡眠が断片的になり、寝ても疲れが取れなくなる
- アルコールは現在分かっている中で最も強力なレム睡眠阻害因子



体内で分解されアルデヒドを生成 → 脳波を止め夢が見れない状態にしてしまう



睡眠中に記憶を処理できないので、起きている時に夢を見る（妄想や幻覚）

**アルコールの摂取は就寝 3 時間前までに終わらせる**

## ◆ アルコール

《研究》 カリフォルニア大学 マシュー・ウォーカー

大学生に新しい言語の文法を学ばせる → 初日のテストは正解率90%

グループ①： 1週間普通に眠る

グループ②： 初日にウォッカ2～3ショット飲んで眠る (血中濃度は等しく調整)



1週間後に再びテスト

グループ①： テスト結果が向上 グループ

グループ②： 初日に覚えた事の50%の記憶を喪失



①： 眠れば眠るほど記憶の定着が進む

②： 学習した日にアルコールを飲むと、その日の記憶の半分を失う



## ◆ カフェイン

強力な精神刺激性のドラッグ

体内カフェイン量は摂取後 30 分がピーク  
半減期は 5 ~ 7 時間 → 午後 2 時以降は NG



不眠症と思っている人の多くはカフェインが原因

※デカフェも通常のコーヒーの 15 ~ 30% のカフェイン量

カフェインの分解は肝臓の酵素 (分解速度は遺伝で決まる)

分解の遅い人は朝のコーヒーのカフェインが夜まで残る  
(高齢になるほど遅い)

## ◆ 各飲料のカフェイン量

- 100mlあたりのカフェイン含有量

エスプレッソコーヒー	——	212mg
玉露	——	160mg
コーヒー	——	60mg
エナジードリンク	.....	40mg
紅茶	.....	30mg
ウーロン茶	——	20mg
煎茶	.....	20mg
ほうじ茶	.....	20mg
ココア	——	14mg
玄米茶	.....	10mg
番茶	——	10mg
コーラ	.....	10mg
麦茶	.....	0mg
ハーブティー	.....	0mg



## お酒を選ぶときの3つのポイント

### ✓ 1. 糖質が少ないもの

糖質が高いと脂肪肝リスクが高まります。

→ 太りにくい＆肝臓に優しいのは糖質オフ酒。

### ✓ 2. 添加物や香料が少ないもの

→ 体内的解毒酵素（肝臓の仕事）を  
ムダ遣いしないのが大事！

### ✓ 3. アルコール度数が高すぎないもの

→ 高度数＝肝臓の負担大。水や炭酸で割って  
飲むのがおすすめ。

「肝臓が喜ぶ栄養しっかり」

レシピ

# レンジで簡単！しじみの味噌スープ (インスタント風)

肝臓を守るポイント：タウリン+オルニチンのW肝サポート！

材料（1人分）

- ・冷凍しじみ（殻付き）...50g
- ・味噌...大さじ1弱
- ・お湯...200ml
- ・小ネギ（あれば）...適量

作り方

1. 耐熱カップにしじみとお湯を入れて、ラップをしてレンジで2分加熱（600W）
2. 味噌を溶かし入れる
3. 小ネギを散らして完成！

👉 冷凍しじみはスーパーにあり、解凍せず使って便利です！



# 納豆×キムチ×卵のネバネバパワー丼（包丁いらず）

## 肝臓を守るポイント：発酵食品＋たんぱく質で 肝細胞の修復サポート！

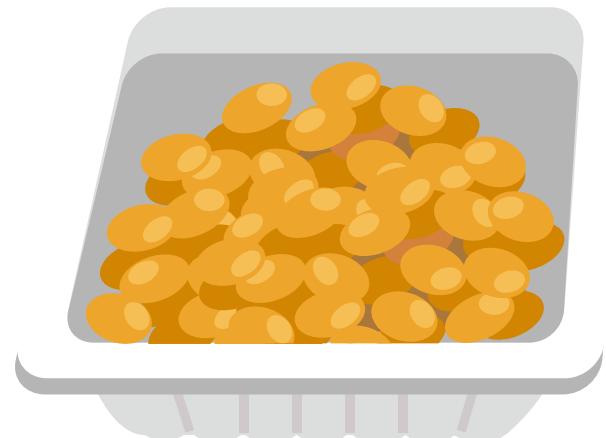
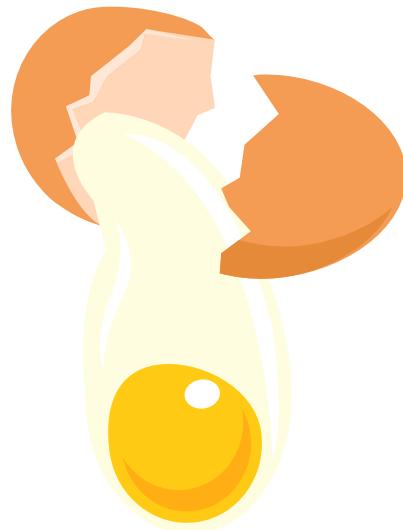
### 材料（1人分）

- ・ 納豆 ... 1パック
- ・ キムチ ... 大さじ2
- ・ 卵黄 ... 1個
- ・ ごはん ... 1膳
- ・ ごま油・醤油（好みで） ... 少々

### 作り方

1. ごはんに納豆、キムチをのせる
2. 真ん中に卵黄をポン！
3. ごま油としょうゆをかけて混ぜて食べる！

👉ズボラだけど肝臓が喜ぶ王道メニュー！



# タコとブロッコリーのにんにくオイル炒め (フライパン1つ)

肝臓を守るポイント：タウリン+ビタミン+抗酸化パワーで  
疲れた肝臓をレスキュー！

## 材料 (2人分)

- 茹でタコ ... 100g (食べやすく切る)
- ブロッコリー (冷凍でもOK) ... 100g
- にんにくチューブ ... 2cmくらい
- オリーブオイル ... 大さじ1
- 塩・こしょう ... 少々

## 作り方

1. フライパンにオイルとにんにくを熱し、香りが出たらタコとブロッコリーを炒める
  2. 全体に火が通ったら塩こしょうで味付けして完成！
- 👉 おつまみにも最強。冷凍ブロッコリーを使えば包丁いらず！



# 肝臓に比較的やさしいお酒ランキング

(飲み方次第◎)

ランク 種類 ポイント

① 1位 焼酎（蒸留酒） 糖質ゼロ、プリン体ゼロ。  
水割り・お湯割りにして◎

② 2位 ウイスキー・ブランデー こちらも蒸留酒。  
ハイボールにして飲むのが人気

③ 3位 赤ワイン ポリフェノールが豊富で抗酸化作用あり。  
ただし量に注意

4位 日本酒 釀造酒で糖質や添加物もあるが、質の良い純米酒ならOK

5位 ビール 飲みやすいけど糖質・プリン体・炭酸で胃腸にも負担大！  
(量に注意！)



番外編 梅酒やリキュール系カクテル 糖分が多くてアウト！  
甘い = 肝臓泣かせ

お酒を飲むと食欲が出る理由

① 【血糖値の急降下】で「炭水化物（糖）」を欲する！  
お酒を飲むと、血糖値がいったん上がったあと急に下がる。  
すると脳が「エネルギーが足りない！ 糖分を入れて！」と  
指令を出します。

② 【塩分不足】を体が感じる  
アルコールには利尿作用（おしっこをたくさん出す働き）があるので、飲んだあとは体の中の水分と一緒に塩分（ナトリウム）も減りがちになります。

③ 【胃腸が刺激されて】「何か食べたい」モードに  
アルコール（エタノール）は、体内に入ると  
まず胃の壁をじかに刺激します。

すると...

- \*\*胃酸（胃液）\*\*が多く分泌される
- \*\*胃のぜん動運動（ぐるぐる動くやつ）\*\*が活発になる
- 胃の中が\*\*“空腹っぽい状態”\*\*になる

実はこれ、  
「胃の空腹感」と「本当の空腹感」は必ずしも一致していないという  
体のトリックなんです

