

<別紙資料>

2007年9月12日(水)スタート バリー・シアーズ博士が提唱する「ゾーンダイエット」理論に基づいて開発された「牛角×ZONE DIET SET MENU」についての参考資料です。

ゾーンダイエットとは・・・

アメリカのバリー・シアーズ博士が開発した3大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂肪を4:3:3の割合で摂取し、体内のホルモンバランスを整えて体脂肪が燃えやすい体質をつくっていくというダイエット法。「ゾーン」とは、体内で分泌されるホルモンのバランスが取れた状態を指し、**ゾーンダイエット**は「ゾーン」にとどまるためのホルモンの働きを応用した食事法によるダイエットを指す。

バリー・シアーズ博士

Barry Sears, Ph. D.

生化学者。1947年カリフォルニア生まれ。

ホルモンの働きを応用した食事療法の第一人者。

30年にわたってボストン大学医学部、マサチューセッツ工科大学で、生化学や薬物学の研究を積み、その経験を生かして創造した革命的な「**ゾーンダイエット**」が米国で大成功を収め、7冊の著作がベストセラーになっている。シアーズ博士の研究は、ホルモン分野の研究分野において13もの米国特許(パテント)を生み出しており、全国的なTV番組にしばしば登場している。

ゾーンダイエット の効果

脳が効果的に働くようになる

・血糖値のレベルが安定すると、脳が効果的に働くようになる。

運動能力を発揮しやすくなる

・ホルモンバランスが保たれていると、体内に蓄積された脂肪を引き出しやすく、その結果エネルギーを十分に使えるため、より運動能力を発揮しやすくなる。

脂肪を燃焼しやすい体に近づく

・ホルモンバランスを保つことにより、余分な体脂肪を可能な限り速やかに落とせるようになる。

食事と食事の間に空腹感を感じにくくなる

・脳に主要なエネルギー源である血糖が絶え間なく供給されるようになる。

本資料2枚目に記載の参考文献より引用

効果には個人差があります。

ゾーンダイエット のカギ

2のような効果、すなわちよけいな体脂肪のないスリムな体、健康的で生活習慣病の不安のない体を手に入れるカギとはホルモンバランスである。このホルモンバランスを改善することによって、効果が得られるのだ。

ゾーンダイエットとはそのための方法なのである。**ゾーンダイエット**の「ゾーン」とは、もともと領域の意味だが、**ゾーンダイエット**では食べ物をとる度に体で反応する「**ホルモン**」の**バランスが取れている状態**のことを指す。

体の中のホルモンバランス良く保たれているとき、素晴らしい効果につながるのである。このホルモンバランスを保つ栄養バランスが**炭水化物4:たんぱく質3:脂肪3**なのである。

4:3:3の役割

[1]炭水化物4

脳を最高の状態で機能させるためには、常に炭水化物を摂取しなければならない。血液中のブドウ糖が少なすぎると脳は効果的に働くことが出来ない。

しかし過剰に摂取しすぎると、インスリンが過剰に分泌され、この大量のインスリンが肥満の原因となり、体の機能を低下させる危険因子なのである。

具体的にはインスリンの分泌が過剰になると、脳へ送られる血糖を低減させ、思考力を散漫し、更に身体機能も低下してしまうのである。

インスリンの分泌が高まると生化学反応に変化が生じ、健康に害を及ぼすことになる。

[2]たんぱく質3

たんぱく質はインスリンを摂取量でコントロールするのである。更にたんぱく質はグルカゴンというホルモンの分泌を促す。グルカゴンとはインスリンとは逆の働きをするホルモンで、インスリンの過剰分泌を制御する。

たんぱく質の摂取も多くても少なくても良くないのである。体が一度に処理できるたんぱく質の量が決まっている。しかし少なすぎてもたんぱく質の栄養失調という事態を引き起こしてしまうのである。

[3]脂肪3

脂肪は炭水化物が血流に入るスピードを遅くする働きがある。するとインスリンの分泌は低く抑えられ、インスリンレベルが低くなればなるほど脂肪をエネルギーとして消費しやすくなるのである。更に脂肪は胃からコレシストニキンというホルモンを分泌させる。これは脳に直接「食べるのをやめなさい」という命令をするのである。しかし脂肪をたくさん取ることは進めておらず、適量であればインスリンの分泌を抑えられるという事である。

[4]炭水化物4:たんぱく質3:脂肪3

この黄金の比率のホルモンバランスを食事・間食の際に保っていれば、その後4～6時間は「ゾーン」にとどまり、空腹感なしに思考力は増し、運動能力が高まり、脂肪が燃烧されるのである。

4:3:3のゾーンダイエットは食べたいものを食べて、精神的にも肉体的にも最高に良い状態を維持するためのものである。

「ゾーン」は生涯、習慣にするものである。生涯習慣にすることによって、スリムな体型の維持はもちろん、生活習慣病の予防にもつながる。

このゾーンダイエットはオリンピック選手でも使われた。実際体内で起こった、ホルモンや酵素の働きによって、若い選手達の能力を極限まで高めることができ、バルセロナ五輪では実践したアメリカの男女競泳チームは金メダルを8個も獲得した。

参考文献

・『バリー・シアーズ博士のゾーン・ダイエット』 発行所:PHP研究所 著者:バリー・シアーズ
・『食事革命4・3・3ダイエット』 発行所:(株)草思社 著者:バリー・シアーズ

ZONE DIET ゾーンダイエット

本文で使用されている左記の商標は、バリー・シアーズ博士の米国及び、その他の国における登録商標です。

(ZONEに関するお問い合わせ)

株式会社ゾーンジャパン(担当:粕谷、楚山、村松)

TEL:03-3433-3123 FAX:03-3433-3124

〒105-6217 東京都港区愛宕2-5-1愛宕グリーンヒルズMORIタワー17階