

The background is a dark gray gradient. On the left side, there is a large, semi-circular scale with tick marks and numbers ranging from 160 to 260. Several concentric circles and arcs are scattered across the image, some with arrows indicating a clockwise or counter-clockwise direction. The overall aesthetic is technical and modern.

コンテクスチュアル 食事セミナー

止揚

テーゼ	アンチテーゼ
プラスの栄養学	マイナスの栄養学(小食が体に良い)
高タンパク食	タンパク質は消化に負担がかかる
小まめに食べる(筋分解を防ぐ)	食間を空ける(ファスティング)

アーユルヴェーダより

- むちゃくちゃ動く人は何をどれだけ食べてもいい免罪符がある
- 筋肉は解毒器官で、運動は解毒そのもの
- 炎症の原因となる内臓脂肪は、運動で削れる
- 実際ハードトレーニング後は食事が原因で体調を崩す事は少ない
- 運動する人と運動しない人で食事戦略は全く異なる

ハードトレニーの戦略

- 食べ過ぎや毒は余り気にしないでいい
- アレルゲンに気を付けて、タンパク質を多く摂取する
- 必須栄養素(脂肪酸、ビタミン、ミネラル)を忘れない
- 内臓より筋肉のケアに集中する

運動しない民の戦略

- 内臓脂肪を増やさないためにマクロ栄養素を制限する
- 解毒量が小さいので食事の質にこだわる
- 必須栄養素(脂肪酸、ビタミン、ミネラル)を忘れない

ファスティング

- 断食は一夜漬けで結果を出そうとするようなもの
- 一夜漬けでは80点までしかいかない
- 断食と暴飲暴食を繰り返す人は一生100点には辿り着かない
- ダイエットとは無関係

脂肪を減らすには(ダイエット)

- タンパク質を高く保持したまま、糖質と脂質を減らす
- 糖質と脂質はバランス良く減らすのではなく、どちらか一方を極端に減らす
- 小まめ食い(食間を空けない)との相性が良い

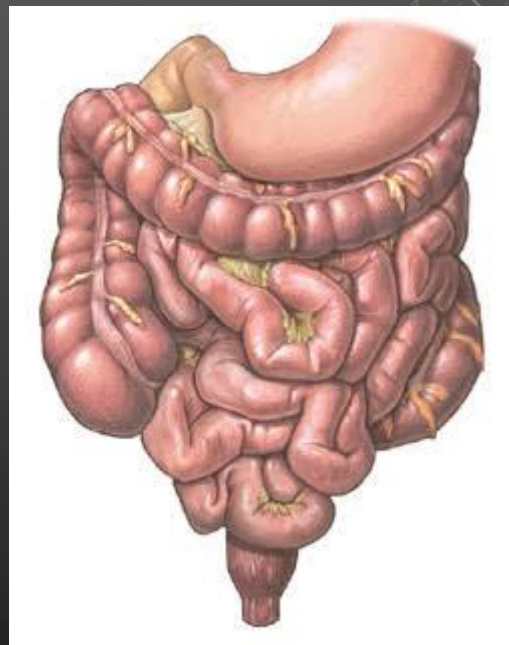
筋量を増やすには(バルクアップ)

- 筋トレ前提で、筋肉の燃料(糖質)と材料(タンパク質)を積極的に増やす
- タンパク質量で体重 $\times$ 2g以上を目指し、その上で糖質をたくさん食べる
- まとめ食い(食間を空ける)との相性は良い

筋トレ前中後の栄養

タイミング	栄養
プレ	筋肉の燃料(カーボ)
イントラ	筋肉の収縮や神経の伝達補助(電解質)
ポスト	筋肉の材料(プロテイン)

食事戦略の2つの壁



歯

- 体が酸性に傾くとPH調整のために歯や骨からミネラルが奪われてしまう
- アルカリ性の食品を摂取することで、PHバランスを整えておく
- 危ないと思ったら、豆乳＋野菜ジュース or 植物性プロテイン
- 歯間ブラシは思った以上にコスパが高い

胃腸

- シンプルだけど重要なのが細かく切る
- 消火に一番良い調理は軽い火入れ
- 必要に応じて消化酵素サプリ(血管掃除系)を活用

筋トレと食事

- 筋トレしない人は食事制限や断食を駆使してバランスを整える
- 筋トレする人はデトックス効果が上がるため、食事にそこまで気を使わなくて大丈夫（アレルギーだけは避ける）
- 筋トレ+タンパク質で筋量が上がると常にデトックス状態になるため、食事は基本的に何を食べても大丈夫（痩せたければ、糖質か脂質を減らす）
- 筋トレに関わらず、必須栄養素（脂肪酸、ビタミン、ミネラル）の摂取と、歯と胃腸の健康には常日頃から気を付ける