

< 蛋白脂質食(PFD) 3原則 >

※PFD、PF食=Protein-Fat Diet

1. 動物性タンパク質を！

「タンパク質」をしっかりと食べる。 やせ型の方は「脂質」も摂る。

目安は1日に肉300g、卵3個以上。(体重60kgの場合、プロテイン・スコア参照)
閉経前女性はさらに1.3倍。慢性疾患がある人は1.5~2倍のタンパク質を摂る

2. ビタミン・ケトン体の前に鉄・タンパク質！

鉄・タンパク質不足があると、他の何をしてても良くならない。

まず鉄・タンパク質不足を解消するのが最優先にする。

3. 糖質を控える！

米・パン・麺類(うどん、そば、そうめん、パスタ)は控える。

目標は1食の糖質20gまで。(少ない程良い)

※炭水化物=食物繊維(食べてOK)+糖質(控えた方がよい)

<Q&A>

Q1. アブラはどれが良いの？

- ・動物性脂質はヘルシー。牛脂、ラード、鶏脂、バター、生クリーム、クロテッド・クリーム、ギー、魚油(EPA)など。痩せたい場合は動物性脂質も控えめに。
- ・植物性脂質は絞っただけのものが良い。オリーブオイル、ココナッツオイルは熱に強い。シソ油、エゴマ、亜麻仁油は熱に弱いのでドレッシングなどに。MCTオイルも可。
- ・サラダ油(なたね油、キャノーラ油、大豆油、とうもろこし油、ひまわり油、べにばな油、グレープシード・オイル、米油、綿実(めんじつ)油、等)、トクホの油(エコナ、リセッタ、サララ)、マーガリン、ホイップクリーム、などは化学的加工がしており、動脈硬化を強く進める「トランス脂肪酸」を含むので避ける。

Q2. 代わりになるものは？

- ・砂糖の代わり→「ラカントS」。ラカントSは無添加、植物由来100%。ステビアも可。「パルスイート・カロリーゼロ」、「シュガーカットゼロ」などは、成分の半分程が人工甘味料の為お勧めしない(人工甘味料は多量摂取で発癌性あり)。スイーツは「堀田洋菓子店」等のお取り寄せか、糖質オフで自作を。
- ・パンの代わり→糖質オフのパン(シャトレゼ、ローソンなどで販売)を。但し添加物やグルテンには注意。カレーはスープカレーを。
- ・麺類の代わり→とうふ麺、こんにゃく麺(紀文の糖質0g麺)、低糖質即席麺などを。

Q3. 飲み物は？

- ・基本は水、お茶で。ジュースはゼロカロリーを1日1本(500mL)まで。
- ・お酒は蒸留酒(焼酎、ウィスキーなど)、辛口赤ワイン、辛口白ワインはOK、醸造酒(ビール、日本酒、など)は控える(糖質ゼロの発泡酒・日本酒はOK)。

※蛋白脂質食(PF食)の名称は2014年11月水野が提唱。水野雅登 2018年11月1日 改訂

	蛋白・脂質など (食べてOK!)	糖質の多いもの (控えた方が良い)
肉類	すべてOK!	—
卵	すべてOK!	—
乳製品	チーズ、生クリーム、無糖ヨーグルト、 コップ1杯の牛乳	甘いヨーグルト、低脂肪乳
魚介類	OK!	練り物 (ちくわ、はんぺん、さつま揚げ、なると、かまぼこ等)、佃煮
キノコ類	すべてOK!	—
油類	OK! (但し、トランス脂肪酸は避ける)	—
海藻類	わかめ、ひじき、のり、ところてん、 かんてん、もずく、めかぶ、とろろこんぶ	こんぶ
種や実	くるみ、マカデミアナッツ、アーモンド、 ごま、ピーナッツ、ピスタチオ	栗、カシューナッツ、ぎんなん
豆類	納豆、大豆、豆腐、油揚げ、がんもどき、 湯葉、成分無調整豆乳、枝豆、きな粉	調整豆乳、あずき、いんげん、 そら豆、ひよこ豆
野菜	かぶ、きゅうり、キャベツ、白菜、ブロッコリー、 レタス、セロリ、もやし、ナス、アスパラ、ねぎ、 ほうれん草、少量の大根・ニンジン・ごぼう・玉ねぎ	トウモロコシ、かぼちゃ、 レンコン、ユリ根、フルーツトマト
穀類	ブラン(小麦外皮)や大豆粉使用の低糖質パン、 ブランのみのシリアル (フルーツ抜きのもの)	米(ご飯、餅、せんべい)、 玄米、雑穀米)、 パン、そば、うどん、パスタ、ラーメン、 ソーメン、フレーク、ビーフン、春雨
イモ類	菊芋、 こんにゃく、こんにゃく麺 (糖質ゼロ麺)	ジャガイモ、サツマイモ、 里芋、とろろ芋、くず
甘味料	エリスリトール(ラカントS等)、ステビア	砂糖、はちみつ、メープルシロップ、 ジャム類
果物	少量のイチゴ、ブルーベリー、ラズベリー、 アボカド、ココナッツ、パパイア、 グレープフルーツ1/2個まで	バナナ、ドライフルーツ、みかん、もも、 メロン、ぶどう、パイナップル、すいか、 キウイ、柿、りんご、マンゴー
アルコール	焼酎、辛口赤ワイン、辛口白ワイン、ブランデー、ラム、 糖質ゼロの発泡酒、ウイスキー、ハイボール	ビール、日本酒、紹興酒、梅酒、果実 酒、甘口赤ワイン、甘口白ワイン
飲料	ミネラルウォーター、緑茶、麦茶、紅茶、 青汁、無糖コーヒー、 ゼロカロリーのスポーツドリンクや栄養ドリンク	野菜ジュース(※人参はジュースだと 高糖質)、果汁ジュース、炭酸ジュース
調味料	マヨネーズ、こしょう、塩、しょうゆ、酢、 コンソメ、スパイス類	ソース、みりん、白味噌、焼肉タレ、 ケチャップ、バルサミコ酢

ブログあります → <https://ameblo.jp/naikaimizuno/>

※蛋白脂質食(PF食)の名称は2014年11月水野が提唱。水野雅登 2018年11月1日 改訂