

A woman from the waist down is shown wearing a light blue long-sleeved shirt, a white apron with horizontal stripes in blue, green, and purple, and light beige trousers. She is holding a stack of three frying pans (one silver, one black, one white) in her right hand and a stack of wooden kitchen utensils (a spatula and a slotted spoon) in her left hand. The background is a bright, outdoor setting with a white lattice fence and a potted plant.

セレブに人気!

無理なく健康的に痩せられる

.....

# パレオダイエット

# 目次

はじめに	6
第1章：パレオダイエットとは？	14
1：脂肪分やカロリーが高い食品が魅力的なワケ	14
2：ついつい食べ過ぎてしまうワケ	15
3：いつまでも空腹感が満たされないワケ	17
4：パレオダイエットが他のダイエットと違うワケ	19
5：パレオダイエットとは？	22
6：パレオダイエットお勧め食品	24
7：パレオダイエットNG食品	25
8：パレオダイエットとは？まとめ	27
第2章：パレオダイエットの歴史	29
第3章：パレオダイエットのメリット	35
メリット1：減量	37
メリット2：活力	39
メリット3：栄養素	40
メリット4：対アレルギー	41
メリット5：バラエティ	45

<b>第4章：パレオダイエットを続けるコツ</b> .....	47
<b>コツ1</b> ：準備・調整期間を設ける.....	48
<b>コツ2</b> ：挫折しそうな時の対処法.....	52
<b>コツ3</b> ：おやつを選び方と食べ方.....	55
<b>コツ4</b> ：お勧めメニューを記憶する.....	58
<b>第5章：パレオダイエットOK食品 / NG食品</b> .....	61
<b>1</b> ：OK食品リスト.....	62
<b>2</b> ：NG食品リスト.....	68
<b>第6章：パレオダイエット生活の1日</b> .....	70
<b>1</b> ：朝食.....	72
<b>2</b> ：昼食.....	74
<b>3</b> ：夕食.....	75
<b>4</b> ：デザート、おやつ.....	77
<b>5</b> ：復習.....	78

<b>第7章：パレオダイエットの失敗例</b> .....	80
<b>1：脂肪は絶対NG？</b> .....	81
<b>2：ごちそうは食べられない？</b> .....	82
<b>3：たくさん食べないと満腹にならない？</b> .....	84
<b>4：食べる回数は少ない方が良い？</b> .....	86
<b>5：失敗しないために</b> .....	88
<b>第8章：パレオダイエット食品の買い方</b> .....	89
<b>1：パレオダイエットの肉・魚の選び方</b> .....	90
<b>2：パレオダイエットの野菜・果物の選び方</b> .....	94
<b>3：パレオダイエットの脂肪の選び方</b> .....	97
<b>おわりに：今日から始めよう！</b> .....	100
<b>1：コンセプトを正しく理解しよう</b> .....	101
<b>2：お勧め食品を確認しよう</b> .....	103
<b>3：毎日の食生活に取り入れよう</b> .....	104
<b>4：炭水化物禁断症状を軽減しよう</b> .....	105
<b>5：時間をかけて取り組もう</b> .....	107
<b>6：事前にデトックスで身体を清めよう</b> .....	108

## 禁止事項および免責事項

無断複写、複製、転載を禁じます。

本書に書かれないかなる内容についても、電子的、機械的、写真コピー、録音、または情報記憶等、いかなる形態および手段に関わらず、出版者の書面による許可なくしては、情報検索システムへの保存および送信を禁じます。

本書に書かれた情報は、啓発および情報提供目的でのみ書かれたものです。

本書の記載内容の実施によって生じたいかなる結果についても、当方は責任を負わないものとします。

正確かつ有効な情報を提供すべくあらゆる試みをしておりますが、記載内容に関する正確性あるいは、使用される際の誤用について、著者は責任を負わないものとします。

## はじめに

---

現代人は、さまざまな意味で「豊か過ぎる」と言えます。

特に今の日本では、明日食べる食べ物がなく、困窮しているという人は、ごくわずかでしょう。

いつでも手軽にコンビニやデパ地下で美味しいものが買え、料理が苦手でも食べるものには苦労しないはずです。

このように豊か過ぎる現代社会では、「食べ過ぎ」が大きな社会問題となっています。

確かに食べ物に困窮している貧しい国々も世界中にたくさんあります。

しかし世界的規模で肥満人口を見た場合、その数は劇的に増加しているのです。

科学技術、医療、および教育が進歩したにも関わらず、人々はいまだに誤った食事生活を送っています。

太ることは良くない、健康に悪い、と分かっているながら、その習慣を改めることができないのは、いったいなぜなのでしょう？



本書でご紹介する「パレオダイエット」は、現代人が忘れてしまった「健康に生きるための食習慣」です。

遙か数万年前、今のように食生活が豊かではなかった原始時代であっても、人々が健康に生きていた「基本的な食生活」を見直そうという主旨のダイエット法です。

パレオダイエット（The Paleo Diet）のパレオは、水着などの上に身に付けるパレオの意味ではなく、「Paleolithicera（旧石器時代）」の略語です。

**豊か過ぎる現代社会に於いて「パレオダイエット」こそが、肥満人口の増加を食い止めることができる、効果的な方法なのです。**

現代社会の肥満という「大災厄」は、そもそも、人間にとって適切な食習慣やライフスタイルを送っていない故に生じている出来事です。

適切な食生活を送って、適度に運動している人は肥満にはなりません。

肥満になる理由は非常にシンプルで、身体が必要な以上の食べ物を摂取しているためです。

そのため、身体に過剰なカロリーがたまって太るのです。



1 万年以上前に地球上で生活していた原始人達は、健康であり、太っていませんでした。

狩猟を主な生業としていた原始人にとって「肥満」は、運動能力の低下を招き、引いては上手に狩りができなくなるため、獲物が取れず死につながる危険なことだと言えます。

もともと原始人は、生きるために必要なカロリー以上に摂取することはありませんでしたから、「太る」という発想はなかったと考えられます。



この事実から考え出された理念が「パレオダイエット」です。

現代の研究によって、原始人は、関節炎、心臓疾患、およびガンといった現代病にもかかっていなかったことが分かっています。

「現代病」…それはまさに、読んで字のごとくです。

豊か過ぎる現代社会が、皮肉なことにさまざまな病を生み出しているのです。

現代人は欲しい時に物を食べることができる、一見とても幸せな環境で暮らしていると言えます。

しかし、果たしてそれは真実でしょうか？

欲しい物がすぐに手に入るため、「○○しすぎる」状態が生まれ、それがあなたの健康を害しているのです。

この事実に気づいて、あなたが健康的な食生活を取り戻したいと考えるのなら、ぜひ一緒に「パレオダイエット」に取り組みましょう。

取り組み方は非常に簡単です。

まずは、石器時代に洞穴で生活をしていた人間が、あなたが今口にしようとしている物を食べるかどうかを考えてみましょう。

答えがイエスなら、どうぞ、その食品を食べてください。

ノーなら、そういった食品は食べないほうが良いということです。



いかがですか？ 実にシンプルなコンセプトだと思いませんか？

21世紀に入ってから、著名人がパレオダイエットを支持するようになり、その後、世界中に広まってきました。

日本ではまだまだ知られていない新しいダイエット法ですが、その基本コンセプトが理解され、メディアやネットなどでも取り上げられています。

さあ、今こそ、このシンプルで健康的なダイエット法に取り組みましょう！