

アスリート医師が教える 最強のアンチエイジング 食事術51 運動術26



以下の項目に心当たりがある人は要注意！

- ◆ヨーグルトを毎日食べている
- ◆毎朝フルーツたっぷりのスムージーを摂っている
- ◆おやつにドライフルーツを食べている
- ◆脂質(油)を極力控えている
- ◆糖質を極力控えている
- ◆カロリーゼロの飲料を飲んでる
- ◆ハードな有酸素運動をしている
- ◆年に数回マラソン大会に出場している
- ◆マラソン大会前はカーボローディングをしている
- ◆不妊治療をしていてランニングが趣味

健康志向の多くの人が「体に良いと思って食べているもの」や「体に良いと思ってやっている運動」はまったくの逆効果になっている可能性があります。

本書は、論文やデータやエビデンスだけに頼った情報ではなく、美容・アンチエイジング専門医であり、トライアスリートでもある筆者自身が実際に試して、本当に体に良いと確信を得た食事法と運動法＝「最強のアンチエイジング」についてまとめたものです。

「正しい食事」によってつくられた体で「正しい運動」をすることが本質的なアンチエイジングに繋がります。

2019年1月25日発売
文藝春秋刊 定価(本体1400円+税)

第1章 やせてキレイになる人と老ける人の違い

筆者自身の運動法と食事法の失敗談とそこから学んだこと。老けずにキレイにやせるためのコツなど

第2章 運動で老ける人

運動やトレーニングが老ける原因にも。筆者が実践している老けない運動法など

第3章 パフォーマンスがアップする食事法

運動やトレーニングをしている人が「控えるべき食べ物」と「摂るべき食べ物」について解説

第4章 最強の栄養の摂り方

「栄養療法」に基づく細胞レベルからキレイになる栄養(サプリメント)の摂り方など

著者プロフィール

黒田愛美(くろだあいみ)／美容・アンチエイジング専門医。トライアスリート。
1979年東京都生まれ。2003年獨協医科大学医学部卒業後、東京女子医科大学内分泌乳腺外科に入局。
‘07年品川美容外科へ入職。‘11年同グループの美容皮膚科部門を立ち上げ、品川スキンクリニック新宿院の院長に就任。‘13年には同クリニック表参道院院長を歴任するも、新たな分野への挑戦と技術向上のため退職。その後は予防医学と分子栄養学を改めて学び、アンチエイジング内科の非常勤医師として都内の複数のクリニックに勤務。体の内側と外側のアンチエイジング、両方に精通する医師として、多くの文化人、芸能人、アスリートからの信頼も厚い。趣味はトライアスロンでトライアスロンチーム「zippy's」に所属。‘12年にロタ島で開催されたロタ・ブルー・トライアスロンでは女子4位に入賞、‘17年にロッテルダムで開催されたITU世界トライアスロンシリーズグランドファイナルの日本代表選手に選ばれた経験も持つ。現在も日々トレーニングに励み、年に3～5回、国内外の大会に出場している。