

食事の中心は、肉・卵・チーズ。ひと口30回噛むことで体と心が若返る 中高年・シニアの方へのやさしいMEC食入門書発売

『肉・卵・チーズ MEC食でボケない 老けない 疲れない!』4月13日(木) 発売 ～歯科医師による、MEC食でむし歯予防や歯周病改善の解説も～



4月13日(水)、株式会社主婦の友社は、やせて健康になれる食事法として話題の「MEC食」の入門書『肉・卵・チーズ MEC食でボケない 老けない 疲れない!』(著: 渡辺信幸)を発売いたします。

本書は、特にダイエットの側面だけでなく、中高年の様々な健康上の悩みの改善にMEC食が効果を上げていることに注目。提唱者の医師、渡辺信幸先生が治療してきた4000人以上のデータから、**肥満以外にも糖尿病や高血圧、認知症、脂質異常症、肝機能の衰え、更年期の症状にも効果をあげてきた実例をご紹介します。**さらに、**MEC食は、歯周病や知覚過敏の改善、むし歯予防にも効果がある、としてMEC食をすすめている歯科医の小幡宏一先生による解説も収録しました。**

また、噛む力が弱まってきた中高年世代でもMEC食を続けやすいように工夫された、肉・卵・チーズを使ったレシピを60種類ご紹介していますので、これから「MEC食」を始めたい方、レシピのレパートリーを増やしたい方にもおすすめの一冊です。

こくらクリニック 渡辺信幸著
2016年4月13日(水)発売
定価: 本体1300円+税
ISBN: 978-4-07-414612-3



渡辺信幸 くわたなべのぶゆき

1963年愛知県生まれ。名古屋大学医学部卒業。沖縄県の中郡徳洲会病院に入職し、伊良部島、宮古島などの離島医療にも従事。

2010年、こくらクリニック院長に就任。離島での診療経験から、生活習慣病を改善・予防する生活に注目し、肉・卵・チーズを中心にした誰でも簡単にできるMEC食を考案。以来、4000人以上の患者の肥満、糖尿病や高血圧をはじめとした生活習慣病の治療に実績をあげたかわら、テレビ、ラジオ、講演などでMEC食の普及につとめている。

<MEC食ダイエットとは?>

肉ドクター・渡辺信幸先生が提唱する糖質オフをしながら、食事の中心を、肉・卵・チーズにして、一口30回よくかんで食べる食事法。1日の目安は肉200g、卵3個、チーズ120gと、たっぷりとり、いつでも楽しく食べることができるのです。

体脂肪の燃焼を助け、肥満ホルモンの分泌を促す糖質を減らして、動物性たんぱく質と脂質をしっかりとることで、体に必要な栄養素はしっかり確保。体に栄養が満たされることで過剰な食欲がおさまリ、やせ体質になっていきます。MEC食なら、外食やお酒もOKなので、厳しい食事制限に挫折した人にも向いています。



MEC食で、歯周病による炎症、歯のがたつきが改善。歯ぎしりや食いしばりも減少

糖質の摂り過ぎと、必要な栄養素の不足から起こるのが歯周病。糖質を抑えることで歯周病菌の増殖や、それによる炎症をおさえる一方、肉・卵・チーズでたんぱく質と脂質を十分にとることで丈夫な歯周組織にして炎症を防ぎます。

また、食後の急激な血糖値の上昇の後に起きる低血糖が、歯ぎしりや食いしばりの原因になるため、糖質の少ないMEC食に変えると歯ぎしりや食いしばりも少なくなります。(小幡歯科医院院長 小幡宏一)



(上左) 歯に自信がない人でもかみ切りやすく30回よくかむことで肉本来のおいしさを味わえるレシピ
(上右) チーズ初心者でも食べやすく、塩分の心配がすくないレシピ
(左) 意識しなくても1日3個の卵をしっかりとりれるレシピ
などMEC食が続けやすい!

本件に関するお問い合わせ先
株式会社主婦の友社 広報・宣伝課
TEL: 03-5280-7577 (直通)
pr@shufutomo.com