

クリーンイーティング



テリー・ウォルターズによれば、「クリーンイーティングとは、知識を身につけ、可能な限り最善の選択をし、自分をシンプルにし、日々できる最善を尽くすことです。」
(テリー・ウォルターズ/EAT CLEAN LIVE WELLの著者)

クリーンイーティングの基本は、主に未加工の食品（ホールフード）を食べることです。「クリーンな食事」運動は、健康上の理由ではなく道徳的な理由で加工食品が禁止された1960年代のアメリカで始まりました。運動は進化し、クリーンイーティングは、今では個人個人がそれぞれに合った方法で行われています。

このアプローチを支持する人は、加工食品を食べないことを選びます。クリーンイーティングは、果物、野菜、穀物、健康的な脂肪、そして肉、魚、乳製品を含む新鮮な未加工食品、バランスのとれた食事をキープすることを中心に展開します。

クリーンイーティングのポイントは何か？
この運動の参加者は、より透明な肌、体重減少、エネルギーの増加、強い髪と爪、メンタル面の改善と健康、そしてより良い睡眠を求めています。
クリーンイーティングの選択によって、単にダイエットをするのではなく、ライフスタイルまでもが変化することはよくあります。

クリーンな食事の基本原則

1 | 食物全体・ホールフード

自然界に存在し、実験室や製造部門を通らない食品、ホールフードに固執します。例としては、新鮮な果物や野菜、牧草で飼育された放し飼いの肉、乳製品、全粒穀物、ナッツ、種子などがあります。

2 | 台所

自分で料理すると、食べ物の栄養価は確実に上がります。レストランの料理は、より加工され、新鮮さが少なく、味付けが濃い場合が多くあります。シンプル方法でできるレパートリーを広げてください。

3 | 精製された砂糖と炭水化物を排除します。

クリーンイーティングを目的とする場合は、食事から白い食べ物（白砂糖や白い小麦粉など）を取り除くことをお勧めします。

これは、白砂糖、米、パンを含むすべてのデザートが含まれます。

4 | 血糖値を維持します。

健康的な食品の選択は、血糖値を安定に保つことに大きく貢献します。

食事と食事の時間が長く空いたり、血糖値を急上昇させる加工食品を食べると、エネルギーが低下します。

低下したエネルギーを上げようと、砂糖、脂肪、カフェインを摂取する可能性が高くなりますが、このサイクルを続けると、常にイライラしたり疲れたりします。

ホールフードを食べることによって、血糖値と精神面は安定を保つことができます

5 | タンパク質、脂肪、複合炭水化物の魔法の組み合わせ

毎食、この3種類の栄養素を摂るようにしましょう。これによって、血糖値は最適な状態を保ち、食欲への渴望やブレインフォグがなくなります。

優れたタンパク質源の例としては、牧草で飼育された肉、魚、テンペ、豆腐などがあります。良い脂肪の選択肢としては、アボカド、オリーブオイル、ナッツ、種子です。

複合炭水化物には、キヌア、玄米、サツマイモを試してください。

量より質を重視

クリーンな食事のアプローチは、量より質を重視します。

ホールフーズにこだわると、カロリー摂取量を体に適したレベルに保ち、結果として健康的な体重を維持する可能性はるかに高くなります。（ポテトチップス一袋を食べるのは簡単ですが、リンゴをポテトチップスと同じカロリーだけ食べるのは面倒です。）

ホールフーズは、実際にあなたの心と身体を満たして活気づけます。

一方で、キャンディーやチップスに見られるようなエンプティカロリー（カロリーだけ高く栄養素がない）は、一時的な渴望を満たすだけで身体に必要なものを与えてはくれません。

ホールフーズはコレステロール値を調節し、ガン、認知症、その他の多くの症状を防ぎます。さらに、果物、野菜、穀物の繊維含有量が高いため、消化器系が最高の状態に保たれます。これは、最適な健康に不可欠です。

ホールフードを食べることで、ビタミンB12、マグネシウム、カルシウムなどの必須栄養素とミネラルを十分な量摂取できます。

ホールフーズは信じられないほどの栄養プロフィールを誇っています。

栄養不足を確実に埋めるためには、色々な食品を幅広く食べるのが最善です。

クリーンイーティングリスト

オーガニックアイテムが多いほど良いことを覚えておいてください。
ただし、オーガニックが手に入らない場合でも、加工食品やジャンクフードを選ぶよりも良い選択です。

野菜	果物
<input type="checkbox"/> ケール	<input type="checkbox"/> いちご
<input type="checkbox"/> ブロッコリー	<input type="checkbox"/> バナナ
<input type="checkbox"/> ほうれん草	<input type="checkbox"/> りんご
<input type="checkbox"/> ロメインレタス	<input type="checkbox"/> なし
<input type="checkbox"/> ズッキーニ	<input type="checkbox"/> アボガド
<input type="checkbox"/> 茄子	<input type="checkbox"/> みかん
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ぶどう
<input type="checkbox"/> さつまいも	<input type="checkbox"/> レモン
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	
<input type="checkbox"/> ニンニク	
<input type="checkbox"/> かぼちゃ	

ハーブとスパイス	調味料
<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> バルサミコ酢
<input type="checkbox"/> 胡椒	<input type="checkbox"/> りんご酢
<input type="checkbox"/> 唐辛子	<input type="checkbox"/> サルサソース
<input type="checkbox"/> クミン	<input type="checkbox"/> 醤油またはたまり醤油
<input type="checkbox"/> カルダモン	<input type="checkbox"/> 生はちみつ
<input type="checkbox"/> シナモン	<input type="checkbox"/> ピュアメープルシロップ
<input type="checkbox"/> バジル	<input type="checkbox"/> 生ステビア
<input type="checkbox"/> オレガノ	<input type="checkbox"/> ホットソース
<input type="checkbox"/> パセリ	
<input type="checkbox"/> タイム	
<input type="checkbox"/>	