



バストに必要な栄養素

バストアップ・形を綺麗に維持する土台 「タンパク質」

動物性
たんぱく質



牛乳
6.6g

コップ1杯(200g)



たまご
6.3g

1個(60g)



牛リブローズステーキ
20.4g

1枚(100g)



さんま(焼き)
17.4g

1尾(100g)

植物性
たんぱく質



ごはん
3.5g

茶碗1膳(140g)



納豆
6.6g

1パック(40g)



食パン(6枚切り)
5.6g

1枚(60g)



じゃがいも(蒸)
1.4g

1個(100g)

食品に含まれるたんぱく質の量

タンパク質は摂って終わりではない！？

あなたはタンパク質をキチンと消化吸収できている？

プロテインを飲んだ後やタンパク質をとった後にこんな事はないですか？

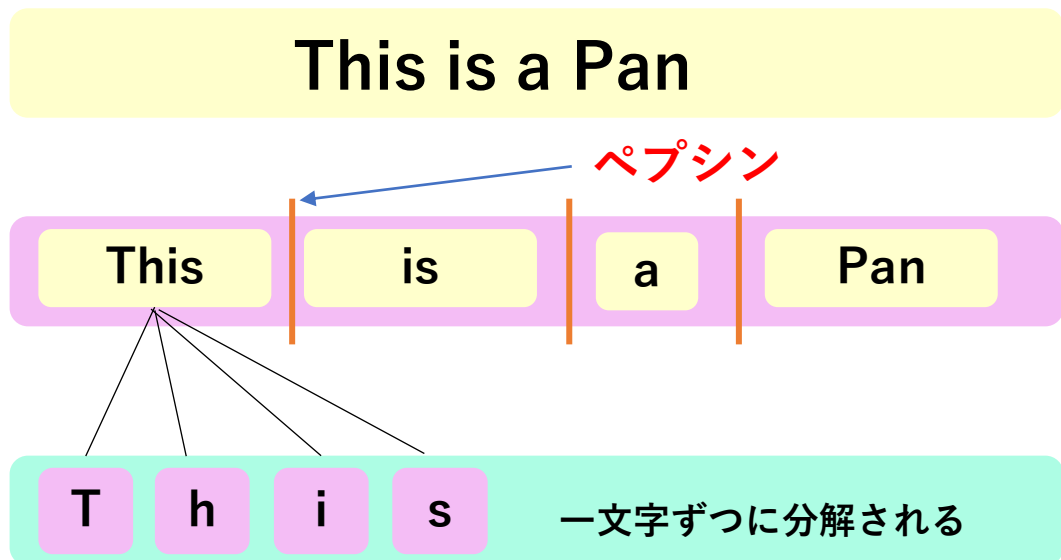
げっぷやおならがいつのより沢山出る！！便秘や下痢になる



腸の負担になって
いる証拠！

このような方はせっかく摂ったタンパク質が吸収されていません…。

そもそもタンパク質って体内でどう吸収される？



<タンパク質>

<ペプチド>
単語ごとに分解される

<アミノ酸>

タンパク質は食べたら、そのままタンパク質になるわけではない！

図のようにアミノ酸単位まで分解されまアミノ酸に分解された物が再びタンパク質に作り替えられてそれが髪の毛になったりホルモンになったり皮膚になったり血管や血液になる。

最初はペプチドに分解
(大豆ペプチド)などはタンパク質より吸収されやすい
※アミノ酸によりなりやすい

つまり！厳密にいうと！！

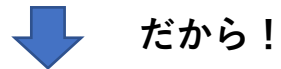
タンパク質が大事→アミノ酸が大事！

この分解していく段階で「胃酸」が必要！

胃は食べたものをタンパク質に分解する為に必要な臓器！胃にはペプシノゲンと言う**消化酵素があり**ペプシノゲンに胃酸が加わると**ペプシン**と言う**消化酵素**になります。このペプシンがペプチドに分解するときの**ハサミの役割をします！**

タンパク質を体内に吸収しやすくするためには **「胃酸が大事！！」**

現代人は胃酸が出にくい！！



プロテインやタンパク質が分解されず栄養にならない

<原因は…>

- ・ **早食い**
- ・ **ストレス**
- ・ **加工食品**

<理由>

- ・早食い

音や匂いで食べ物が来る前に胃酸が出始める

- ・ストレス

ストレスがたまると自律神経が乱れる

交感神経が優位になる胃酸分泌が減少する

- ・加工食品

基本、においや音を感じる事ができないので胃酸が出なくなる

ながら食事を辞め五感で味わう！！

< 解決策 >

よく噛む 量を減らす 1品ずつ注文する 箸をおく

- ・ **塩麴・すりおろし玉ねぎに肉をつける**

食物酵素の働きで消化を促せる（文字を区切る役をする）＋タンパク質が分解されることで肉自体も柔らかくなり一石二鳥

- ・ **酸味をプラスする（酢・レモン・梅・パイナップル）**

酢の物で胃が痛くなる人は代用で大根おろしを使う！！
大根おろしに含まれるジアスターゼと言う酵素も消化を助けてくれる※脂肪・炭水化物の消化も助けてくれる

- ・ **食事中に冷水を飲まない**

交感神経が優位になり胃酸の分泌を妨げる＋飲みすぎると胃酸が薄まる。

血液の巡りを改善し栄養を胸に届ける

鉄分

2020年に厚生労働省が発表した「日本人の食事摂取基準」では、月経のある女性は**1日の食事から10.5mg**もの鉄分を摂取することが推奨されています。月経がない女性は

しかし国民健康・栄養調査では、多くの女性が1日の食事から**平均7.6mg**しか鉄分を摂取できていないという結果が出ています...つまり！隠れ貧血が沢山います！

貧血で血流が滞るとバストに悪影響！

人間の身体は、すみずみまで血管が走っています。血管の中では、血液が勢いよく循環しています。循環している血液は、酸素や栄養素など、人間が活動するうえで欠かせない物質をそれぞれの臓器に送る役割を持っています！！

バストに良い食事をいくらしても貧血だと、**バストまで栄養素が運ばれないので効果は出にくくなります！**

貧血の症状

- ・ 動悸
- ・ 息切れ
- ・ 頭痛
- ・ 疲れやすい
- ・ 倦怠感
- ・ クラクラする
- ・ 顔色が悪い
- ・ 爪が割れやすい
- ・ 朝起きるのが辛い



隠れ貧血の人の特徴

- ・ よく頭痛が起こる
- ・ 過度なダイエット中
- ・ 動機や息切れが目立つ
- ・ 手足が冷える



鉄分の種類

非ヘム鉄

豆類や野菜、海藻など
植物性食品に多い



ヘム鉄

肉や魚介類など動物性食品に多い

非ヘム鉄を多く含む植物性の食べ物

可食部100gあたりにおける鉄の量の多い植物性の食べ物のランキング

	食品名	鉄分 (mg)
1位	バジル 粉	120.0
2位	タイム 粉	110.0
3位	赤こんにゃく	78.0
4位	あおのり 素干し	77.0
5位	かわのり 素干し	61.0
6位	ほしひじき 鉄釜 乾	58.0
7位	セージ 粉	50.0
8位	いわのり 素干し	48.0
9位	カレー粉、チリパウダー	29.0
10位	けし 乾	23.0

ヘム鉄を多く含む動物性の食べ物

可食部100gあたりにおける鉄の量の多い動物性の食べ物のランキング

	食品名	鉄分 (mg)
1位	あゆ天然 内臓 焼き	63.0
2位	あわび 塩辛	34.0
3位	やつめうなぎ 干しやつめ	32.0
4位	あさり缶詰 水煮	30.0
5位	あさり缶詰 味付け	28.0
6位	あゆ天然 内臓 生	24.0
7位	ぶたスモークレバー	20.0
8位	あゆ養殖 内臓 焼き、たにし生	19.0
9位	かたくちいわし 煮干し	18.0
10位	干しえび	15.0

鉄分を効率よく摂取するポイント

- 1・ヘム鉄を多く含む食材を選ぶ
- 2・非ヘム鉄はビタミンCやタンパク質と組み合わせる
- 3・タンニンの摂取を控える
- 4・胃酸が十分に分泌されるようにする

1・ヘム鉄を多く含む食材を選ぶ

鉄分の中でもヘム鉄は体内への吸収率が10～20%で、非ヘム鉄は吸収率2～5%となっています。効率よく鉄分を摂取するためには、比較的吸収されやすいヘム鉄を多く含む食材を選ぶようにしましょう。

2・非ヘム鉄はビタミンCやタンパク質と組み合わせる

鉄分は動物性たんぱく質やビタミンCを含む食材と一緒に食べると吸収が高まるため、吸収率の低い非ヘム鉄を含む食べ物は肉・卵料理や野菜、乳製品と組み合わせると効果的です。

ブロッコリー、パプリカ、チーズを取り入れたサラダ、フルーツをメニューに加える、料理のトッピングにレモン汁をチョイスするなどの工夫をしてみましょう。

3・タンニンの摂取を控える

緑茶やコーヒーなどに含まれるタンニンには、鉄分の吸収を妨げる特徴があります。

食事の際のドリンクは、タンニンを含まない麦茶や水を選ぶようにしましょう。

タンニンを多く含むドリンクを飲む場合、食後から2時間ほど時間を空けることが重要です。

4・胃酸が十分に分泌されるようにする

胃酸には鉄分の吸収をスムーズに進める働きがあります。そのため食事中には胃酸が十分に分泌されるように心掛けましょう。

胃酸はよく噛んで食べると多く分泌されるため、食事中にひと口ひと口よく噛みしめたり、梅干しや柑橘など酸っぱい物を食べたりするのも効果的です。



ボロン 日本では「ホウ素」

ボロンは体になくってはならない成分で、欠如してしまうと骨粗しょう症や筋力低下、更年期障害、皮膚炎などを引き起こしやすくなります。

ボロンはバストアップに効果的！！



エストロゲンのような働きをする大豆イソフラボンやプエラリアとは違い
自分自身のエストロゲンの分泌を助けるというのはボロンの大きな特徴！
エストロゲンを**外から補うのではなく、体内で分泌されるエストロゲンを増やす**
事によって、本当の意味で身体の中から変わることができるということです！！

ボロンを含む食材

食品に含まれるボロン量

- ・キャベツ(100g) 1.45mg
- ・りんご(100g) 0.32mg
- ・ナッツ類(100g) 3mg
- ・とろろ昆布(30g) 3mg



この他にも、コーヒー、赤ワイン、さつまいも、アボカド、ベリー類など様々な食品に含まれており、ボロン量は多少差があっても毎日取り入れることで必要なボロンは摂取できます。

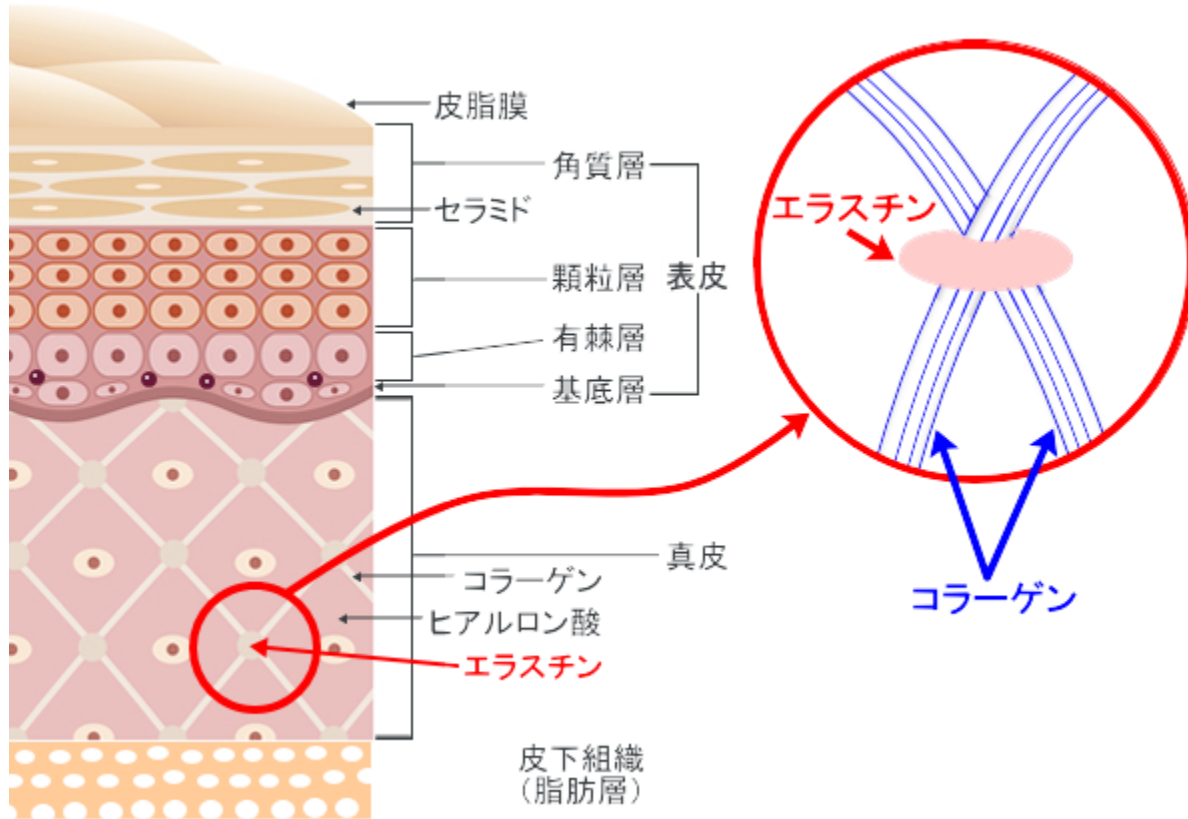
<ボロンを摂取するときに注意点>

加熱しない！！ ボロンは熱に弱いので生で食べましょう！

1日のボロン摂取量目安...1日に3mg

エラスチン

エラスチンとコラーゲンの違いは？



<エラスチン> 伸縮できる

ゴムのように自在に伸縮する性質が大きな特徴です。このような特徴から、「弾性線維」や「弾力線維」と言われ、**皮膚のハリと弾力を保つことをサポート**している。

<コラーゲン> 伸縮できない

伸縮しない強度のあるタンパク質で、**引っ張りに強い**のが特徴。

エラスチンがコラーゲンをしっかり結びつけることで、**肌のハリが維持され、若々しい肌質を保つことができる**

エラスチンは加齢でなくなる？

クーパー靭帯の80%がエラスチンで出来ています！

これらの原因により
エラスチンは減少していく一方だと
考えられています



40代になるとエラスチンは0になると言われています
しかし！

エラスチンを含む食材を食べたからといって、
体内のエラスチンが増える、という生化学的な研究例が
今のところありません。

代わりにコラーゲンで補給する、減少を抑えるように
コラーゲンやレチノールを積極的に使用する。

※レチノールはサプリではなくクリームなど。
レチノールは皮膚の深い層に働いてコラーゲンや
エラスチンを産生します！時間をかけて働く成分です。

エラスチンは、加齢・ストレス・紫外線などで減少していくことが報告されています。
また、一度作られると、その後はほとんど作られることはないと言われており、加齢などでエラスチンが
減少してしまうと、元には戻らずに減っていく一方だと考えられています。