

Shape up Renaissance

美しき身体への誘い～体が脳を変える～

1/180



Shape up Renaissance

シェイプアップ・ルネッサンス

科学的知識はいつも暫定的である

Copyright (C) 2012 buy 恩人 All Rights Reserved.

<http://buyonjin.okoshi-yasu.net/>

※当レポートのテキスト・画像等すべての転載転用、商用販売を固く禁じます。

目次

表紙・目次	1～
プロローグ	5～
1. 誘惑の only	6～
2. あまりにも不親切な・・・	9～
3. Dieting Does Not Work	14～
4. ルネッサンス	15～
5. 代謝的に全く別の根拠	16～
6. 知識と自分の流儀	17～
7. 近年の肥満状況	21～
8. 肥満の温床	25～
第1章：Wの憂鬱と期待の星B	
1. Neither fat nor flesh？	27～
2. Wの憂鬱と期待の星B	29～
3. 恩恵	32～
4. 相違	34～
5. アポトーシス	38～
6. 根拠	39～
7. 正体	41～
8. 生き立ち	44～
9. 活性化	47～
第2章：エネルギー代謝	
1. エネルギー消費の前提	54～
2. エネルギーを生み出す源	56～
3. エネルギー変換と熱エネルギーのこと	58～
4. ATP（アデノシン三リン酸）って何やねん？	61～
5. ATPの顛末；エネルギー価値の無いAMPのこと	65～
6. エネルギー源として使われる順序？	67～
閑話休題 3-1；運動をするタイミング？－NEAT とともに－	69～
7. 速筋と遅筋	72～
閑話休題 3-2；有酸素運動は最低でも20分以上の運動時間が必要か？	73～
8. 基礎代謝と安静時代謝のエネルギー消費	78～
9. 脳のエネルギー消費	83～
10. まとめ	87～

Shape up Renaissance

4/180

第3章：栄養代謝（脂肪代謝と糖質代謝）

1. はじめに 89～
 2. 糖質の消化・吸収・運搬プロセス 93～
 3. インスリンのことを知っておく 98～
 4. グルカゴンのことを知っておく 103～
 5. 脂肪の消化・吸収・運搬プロセス 104～
 6. 細胞における脂肪合成プロセス 109～
 7. 細胞における脂肪分解プロセス 110～
 8. 脂肪代謝をコントロールするもの 113～
 9. 美しきエネルギー生産工場－脱共役とともに－ 117～
- 閑話休題 4-1；L-カルニチン・ダイエットに関して 121～

第4章：食欲と食事の処方箋

1. 食事摂取量が足りない！ 122～
2. ある日の摂取エネルギーから 123～
2. 前門後門から忍び寄る肥満 130～
3. 糖質は難しい！？ 132～
4. ある計算から 134～
5. まとめと方針：食欲の適正コントロール 141～

第5章：【食前の水摂取】という方法と水2L神話

1. 水2L飲めばダイエットできる！？ 154～
2. 2010年ヴァージニア 156～
3. 食前の水 158～
4. "8×8"説の起源 160～
5. 必要水分摂取量計算式 166～

エピローグ 173～

天空から俯瞰するシェイプアップの全貌

付録：Mの力 179～

【付属資料】

資料1：肥満の指標と基礎代謝・・・7ページ

資料2：必要エネルギー・摂取エネルギー・・・3ページ

資料3：あなたのシェイプアップ指数・・・Excelシート