

ゆのきちが日頃から心がけている「栄養管理」の全てと、 飲んでいるサプリメントや積極的に摂取している食品類を公開

ゆのきちです。

このコンテンツでは、

「栄養管理」

について触れていきたいと思います。

『ネットビジネスで成功するのに、栄養管理がどうして関係があるの?』

なんて思うかもしれませんが、実は”成功”と”栄養管理”は関係が「大アリ」なんです。

というのは、栄養管理に気をつけて、本当の意味での”健康体”を手に入れることで、

「最高のパフォーマンスで仕事ができるようになる」

んですね。

最高のパフォーマンスとは、

- ・集中力が高く
- ・疲れを知らず
- ・思考が最高に冴える

というような状態の事をここでは指しています。

普通に考えればお分かりになると思いますが、このような最高のパフォーマンスでビジネスに日々取り組むのと、これとは全く真逆のパフォーマンスでビジネスに取り組むのとでは、そこから得られる成果というのは、驚くほどに差が出てきます。

パフォーマンスが悪い状態で商品リサーチをしたって、儲かる商品なんて見つかりませんし、見つかったとしても、見つけるまでのスピードが遅すぎますよね。

それに、パフォーマンスの悪い状態で戦略を考えたってまともなアイデアなんて浮かんでできませんから、いかに最高のパフォーマンスに近い状態で仕事に取り組んでいけるかが、ネットビジネス成功の鍵の一つなわけです。

こう言えば、なんかアスリートをイメージされるかもしれませんが、まさに私たちはアスリートなんです。

ビジネスマンも過酷な世界を生き抜いているわけですから、アスリート達と同じくらいのプロ意識を持たなければ成功は掴めません。

私たちはビジネスアスリートなんです。

だからこそ、日々の栄養管理から気を付ける必要がありますし、栄養管理に気を付けて日々最高のパフォーマンスでビジネスに向かう事ができれば、ライバルからあつという間に抜きんできます。

ほとんどのビジネスマンは栄養管理にまで気をつけていないですからね。

まあ、それだからそういう人たちは成功できないわけなんですけど、このコンテンツをお読みになっているあなたには成功してほしいと心から思っていますので、これから、私が日々取り組んでいる栄養管理の全てをお伝えしていきます。

どうぞ最後までお付き合い頂けると嬉しいです。

私の栄養管理の全て

これから、私が日々どんな栄養素を意識して摂取しているかを、まずは一覧でお伝えします。

それらの栄養素が、体にどんな働きをし、それらをどういったサプリメントや食品から摂取しているのかは後ほどしっかり説明しますので、先に私が摂取している栄養素一覧をご覧ください。

《私が意識して摂取している栄養素一覧》

- ・BCAA
- ・タンパク質
- ・亜鉛
- ・DHA/EPA
- ・トリプトファン
- ・ビタミンB6
- ・乳酸菌
- ・オリゴ糖

以上の栄養素が、特に意識して摂取している栄養素となります。

何もこれは、この栄養素だけを摂取していれば良いのではなく、もちろん他の栄養素も健康のためや生きるために必要なのですが、そういったその他多くの栄養素は食品からも摂取可能です。

そのため、普通に規則正しい食生活をしていれば摂取できると考えられる栄養素は意識して摂取することはありません。

ただ、上で挙げた栄養素は、食品から摂取することが難しい、もしくは摂取できたとしても必要量に満たない事が多いため、そういった栄養素の摂取を特に意識するようにしているわけです。

では、これらの栄養素が体にもたらす働きや、なぜ私が意識して摂取しているのかを説明したいと思います。

■BCAA

BCAAとは、アミノ酸の事で、

- ・バリン
- ・ロイシン
- ・イソロイシン

この3つのアミノ酸を総称して、そう呼びます。

つまり、「バリン」「ロイシン」「イソロイシン」を私は意識して摂取しているという事です。

じゃあこのBCAAはどんな働きをするかというと、

「筋肉の分解を抑制する作用や筋たんぱく質合成を増大する」

という働きをします。

簡単に言えば、筋肉が落ちてしまうのを防いで、かつ筋肉を付けやすくするという働きですね。

まあ、私自身が筋トレを定期的に行っているため、その効果を最大限に高めるためにBCAAを摂取しているというのもありますが、このBCAAは普段筋トレをしていないようなビジネスマンでも摂取するのは効果的だと思います。

というのも、BCAAは筋肉のパフォーマンスを高める効果もあるので、BCAAを摂取する事でその日、一日中エネルギーに仕事に取り組む事もできますし、何よりビジネスマンにとって、筋肉を維持する事はとても意味のある事だからです。

筋肉が落ちてしまう原因の一つに、「アミノ酸（タンパク質）不足」というものがありますが、筋肉が落ちると、基礎代謝が下がり、太りやすい体質になっていきます。

太ってしまうと、ビジネスをしていく上で色々な弊害が生まれるのはご理解頂けるはずです。

やはりビジネスマンがエネルギッシュに仕事をし、仕事に集中できる体型を維持するためにも、BCAAは摂取した方が好ましいと思います。

ちなみに私がBCAAを摂取する際はサプリメントから摂取していて、

「エクステンドBCAA」

というアメリカのサプリメントを飲んでいきます。

エクステンドBCAAは、BCAAサプリとしては非常に有名なので、ネットで検索するといくらでも情報が出てくるはずです。

そちらを参考にしてみてください。

なお、このエクステンドBCAAにはフレーバー（味）の種類がたくさん存在していますが、私のおすすめは「マンゴー味」になります。

フレーバーは10種類以上あるので迷う時もあると思いますが、私が色々飲んできて、一番無難な味だと感じたのが”マンゴー味”ですので、味に迷ったらマンゴー味を試してみたいかでしょうか。笑

とても美味しいですよ。

では、BCAAの説明は以上です。

■タンパク質

タンパク質を摂取する理由は、BCAAの説明で話した理由と同じです。

ご存知かもしれませんが、タンパク質が分解されてアミノ酸になるわけですが、先ほど説明したBCAAだけ摂取していても、アミノ酸の摂取としては十分とは言えません。

なぜなら、アミノ酸は20種類以上存在し、BCAAの3種類だけ摂取していても、その他のアミノ酸を補う事ができないからです。

なので、筋肉を維持し、仕事に集中できる体型を作るためにも、BCAAだけでなく、タンパク質もしっかりと摂取する事が重要なのです。

さらに、タンパク質は髪の毛や爪、肌を作る原料になるため、これが不足すると、あなた自身の見た目的にも良くありません。

やはり、清潔な髪の毛や爪、綺麗な肌をしている人は仕事上でも得をする事が多いため、そういう意味でもタンパク質は積極的に摂取する事を推奨します。

なお、それならタンパク質だけ摂取すれば、BCAAは摂取しなくても良いんじゃないかという疑問をお持ちかもしれませんが、BCAAは数あるアミノ酸の中でも、特に筋肉のパフォーマンスに作用するアミノ酸なので、これはこれで意識して私は摂取しています。

まあ、私は筋トレを定期的に行っているので、BCAAという一般人から見たらちょっとマニアックな栄養素を意識して摂取しているわけですが、特にハードなトレーニングをされていない人なんかは、タンパク質だけの摂取でも良いかもしれません。

ちなみに、タンパク質を摂取する際は、肉や魚、卵や大豆などの食品からも摂取していますが、可能であればプロテインも併用することをおすすめします。

なぜなら、食品だけで1日に必要なタンパク質を摂取しようとする、カロリーオーバーになってしまったり、逆にコストが高つく事が多いからです。

つまり、タンパク質を多く含む食品を積極的に摂取するよりも、プロテインに頼りながら食品からもタンパク質を摂取していった方が、最終的に安上がりであるケースが多いという事です。

ただ、プロテインは必須ではありませんので、ご自身の食事環境などを考慮してみて、どうしてもタンパク質が不足していると感じている場合には、プロテインを検討してみるのも良いと思います。

ちなみに私が利用しているプロテインは、アメリカのチャンピン社の、

「ピュアホエイプラス プロテインスタック」

というものです。

タンパク質の含有量も高く、なおかつコスパが大変優れているので、このアメリカ製のプロテインにしています。

これも有名なプロテインなので、ネットで調べればいくらでも出てきますから、気になる人は試してみてください。

タンパク質の説明は以上です。

■亜鉛

亜鉛の摂取も、ビジネスマンにはとても重要です。

亜鉛には様々な働きがありますが、特に私たちビジネスマンに重要なのが、

- ・免疫力向上
- ・精神安定
- ・髪や肌の健康維持

こういった働きになります。

「免疫力向上」によって、風邪を引きにくくなるため、ビジネスマンの体調管理としてぜひ亜鉛を摂取してほしいと思います。

また、亜鉛には「精神安定」の働きもあって、精神的に追い込まれやすい現代のビジネスマンにとって、メンタルを整える亜鉛の摂取は非常に大切な事です。

というのは、感情をコントロールするためには、神経伝達物質が正常に作られ、働く必要があるわけですが、この神経伝達物質を作るのに必要なのが亜鉛なんです。

亜鉛が体内に十分にあることで、精神安定や脳の機能を高め、うつ状態の緩和に効果があるとも考えられています。

そもそもメンタルが疲弊しては、最高のパフォーマンスで仕事に取り組めませんからね。

なので、メンタル面を整えるためにも、亜鉛はぜひ摂取してください。

それと、「髪や肌の健康維持」というのも亜鉛の働きなのですが、髪や肌が健康的であれば、清潔感が生まれますので、それがビジネスで有利に働く事は言うまでもありません。

ちなみに、亜鉛の摂取は、「牡蠣・ニシン・レバー・赤身肉」などの食品からも可能ですが、亜鉛を含む食品は値段が高い傾向にありますので、サプリメントから摂取するのがおすすめです。

私が利用している亜鉛のサプリメントは、アメリカのナウフーズ社のものです。



上記のパッケージがナウフーズ社の亜鉛になります。

亜鉛サプリは非常に種類が多いですが、安全性や含有量やコスパを考えたときに、このサプリが最も優れていた所以我はこれを利用しています。

ぜひ参考にしてみてください。

■DHA/EPA

「DHA」と「EPA」は、ビジネスマンに必要な栄養素の中でも、1位2位を争うほどに重要だと思っています。

というのは、「DHA」と「EPA」を摂取する事で、

「脳細胞が活性化し、記憶力や学習能力、脳機能が発達する」

からなんです。

まあ、厳密に言えば、このような働きは主に「DHA」によってもたらされますが、EPAが体内でDHAに変化するため、EPAの摂取も重要なわけです。

私たちビジネスマンは常に頭を使いますので、DHAやEPAを日頃からしっかりと摂取しておく事で、“考える力”が格段に上がってきます。

つまり、良いアイデアが生まれやすくなったりするという事ですね。

私もDHAとEPAを摂取し始めてから、かなり質の高い思考ができるようになってきたという実感があります。

それがビジネスに好影響をもたらしているのは言うまでもありません。

DHAとEPAは魚の油に含まれていますが、私はサプリメントから摂取するようにしています。

魚って意外と食べる機会が少なかったりしますからね。

ちなみに私が利用しているサプリメントは、これもアメリカのナウフーズ社のもので、

「ウルトラオメガ3」

という名称のサプリメントです。

ぜひ参考にしてみてください。

■トリプトファン

トリプトファンというのは、アミノ酸の一種なのですが、私はこのトリプトファンのおかげで色々助けられています。

というのは、実はこのトリプトファンは、精神安定に重要な役割を持つ「セロトニン」というホルモンの原料になる栄養素だからです。

「セロトニン」が不足すると、ネガティブな感情になりやすくなり、メンタルが弱ってきます。

事実、「うつ病」の患者を治すために投与されているのが「セロトニン」であり、精神をすり減らす毎日を送りがちなビジネスマンにとって、セロトニンは絶対に必要なホルモンなんです。

ちょっとした事でクヨクヨしてしまったり、どうしても良い事に悩みがちな傾向にある人は、もしかするとセロトニンが不足している可能性があります。

そんな状態では決して良い仕事はできませんので、やはりビジネスマンにとってセロトニンの原料となるトリプトファンは非常に大切な栄養素になってきます。

私も一時期、ビジネスの事でかなり悩みを抱え、全くやる気も起きず、かなりヤバイ状態に追い込まれた経験がありますが、それを打破できた要因の一つがトリプトファンの摂取でした。

トリプトファンを意識して摂取し、セロトニンを分泌させる効果のある朝日を積極的に浴びるよ雨になった結果、精神状況は回復し、ビジネスも好転していきました。

また、このセロトニンは他にも凄い重要な働きをしていて、実は

「依存症」

などを改善させる効果もあります。

というのは、アルコール依存症、ギャンブル依存症、性依存症などは全て、快樂をもたらす

「ドーパミン」

という神経伝達物質の過剰分泌が影響していて、もしセロトニンがしっかりと分泌されていると、ドーパミンの過剰分泌を抑えてくれる効果があるんですね。

なので、タバコやお酒、ギャンブルがやめられないというような依存体質の人ほど、ぜひセロトニンの分泌を増やすようにしてほしいと思います。

セロトニンは、トリプトファンを摂取し、朝日を浴びるようにするだけで分泌されるようになりますので。

ちなみにトリプトファンはアミノ酸の一種なので、食品からも摂取する事はできますが、トリプトファンが含まれている食品のほとんどに動物性タンパク質が含まれており、その動物性タンパク質はトリプトファンの吸収を阻害してしまいますので、ここはサプリメントでの摂取を推奨します。

トリプトファンのサプリも種類は多くありますが、私が利用しているのは、アメリカのナウフーズ社の、

「Lトリプトファン 500mg」

というサプリメントです。

参考にしてみてください。

■ビタミンB6

私はビタミンB6を摂取しているのは、先ほど説明した「トリプトファン」から「セロトニン」を合成する際、絶対に必要になってくる栄養素だからです。

トリプトファンはセロトニンの原料となりますが、実はトリプトファンだけ体内に取り入れてもセロトニンが合成される事はありません。

そこにビタミンB6があるからこそ、トリプトファンからセロトニンが合成されるんですね。

ビタミンB6が多く含まれている食品は、

「バナナ、大豆製品、ニンニク、レバー、まぐろ、かつお」

といったものです。

ただ、私はこのビタミンB6もサプリメントから摂取するようにしています。

通常の食事だけではビタミンB6の必要量を補えないと思っているからです。

ちなみに私はあの「DHC」のビタミンBミックスというサプリメントを飲む事でビタミンB6を摂取しています。

このサプリはコスパが良いのでおすすめですよ。

では、ビタミンB6の説明は以上です。

■乳酸菌

乳酸菌は、キムチやヨーグルトなどに含まれる菌ですが、実は乳酸菌を摂取する事で”セロトニン”の分泌が増えるという事が明らかになっています。

というのは、実は体内のセロトニンというのは、そのほとんどが”腸”に存在していて、その腸ではセロトニンが作られています。

そしてその腸の環境（腸内環境）が悪いと、セロトニンの生産も滞ってしまうんですね。

そこで腸内環境を整えるために重要なのが「乳酸菌」なんです。

乳酸菌を積極的に摂取する事で、腸内環境を整え腸内細菌を増やし、セロトニンをたくさん作れる腸作りをすることができます。

また、乳酸菌は腸内環境を整えるだけでなく、実は乳酸菌を摂取する事によって、

「腸内でビタミンB群や葉酸を合成してくれる」

という働きがあるんです。

ビタミンB群は健康維持に必要なのはもちろん、ビタミンB群であるビタミンB6はセロトニンの合成も促します。

仮に食事からビタミンB群や葉酸などの栄養素を摂取できなくても、乳酸菌さえ摂取できていれば、私たちの体は腸内でビタミンB群や葉酸を合成することができるんですね。

このように乳酸菌は良い事づくめなので、ぜひ積極的に摂取してほしいと思います。

乳酸菌は発酵食品に多く含まれていて、

- ・味噌
- ・キムチ
- ・漬物
- ・塩麴
- ・ヨーグルト
- ・チーズ

などの食品を摂取する事で、乳酸菌を体内に取り入れる事ができます。

ただ、実はチーズやヨーグルトなどの動物性食品の乳酸菌は、胃酸でほとんどが死滅してしまい、生きて腸まで届きにくいとされています。

その反面、キムチや漬物などの植物性食品であれば、乳酸菌が生きて腸まで届きやすいので、乳酸菌を摂取する際は、できるだけそういった食品からの摂取をおすすめします。

ちなみに私は”キムチ”が好きなので、乳酸菌を摂取するがてら毎日のように食べています。

「キムチは匂いがちょっと・・・」

なんて思う人もいるかもしれませんが、そういう人は漬物などから摂取するのが良いと思います。

ぜひ参考にしてみてください。

■オリゴ糖

なぜオリゴ糖を摂取しているかというと、先ほど説明した「乳酸菌」を始めとした「善玉菌」のエサになるのがオリゴ糖だからです。

オリゴ糖を摂取する事で、腸内に存在する善玉菌にエサが与えられ、結果的に善玉菌が増殖していく事になります。

腸内には大きく分けて、

- 善玉菌
- 悪玉菌
- 日和見菌

という3つの菌が存在しているわけですが、善玉菌が減ってしまうと、悪玉菌が増殖する事になり、それは腸内環境の悪化につながります。

腸内環境が悪化してしまうと、「セロトニン」が生産されにくくなりますので、いかに乳酸菌などの”善玉菌”を増やすが重要になってきます。

オリゴ糖は食品から摂るよりも、サプリメントから摂る方が効率が良いので、私はサプリメントで摂取しています。

オリゴ糖サプリメントも種類は多くありますが、私が利用しているのは、

「カイトキオリゴ」

という、国産のオリゴ糖サプリです。

このサプリメントはオリゴ糖の吸収率などにもこだわって作られており、値段もそこまで高くないため、かなりおすすめです。

ぜひ参考にしてみてください。

私が積極的に摂取している食品について

これまでの説明で、私が積極的に摂取を意識している栄養素と、私が実際に飲んでいるサプリメントをご紹介しましたが、ここからは私が摂取している「食品」についてもご紹介させていただきます。

サプリメントからも栄養素は摂取できるのですが、やはり栄養管理の基本は「何を食べるか」だと思っていますので、サプリメントだけではなく、日々の食品にも意識を向けてほしいと思います。

私自身、食品とサプリメントの双方から栄養を摂取しているからこそ、こうして仕事で最高のパフォーマンスを出せる身体作りに成功していると思っていますので、ぜひ私が摂取している食品も参考にしてみてください。

ではいってみましょう。

《積極的に摂取している食品》

・キムチ

→乳酸菌を摂取するため

・納豆

→納豆菌およびナットウキナーゼを摂取するため

・レモン

→肝臓のデトックス効果があるため

(毎朝、レモン1個をまるごと絞り、500mlのミネラルウォーターに混ぜ、レモン水として飲用しています。)

・バナナ

→トリプトファンが豊富に含まれています

・フルーツ全般

→天然の酵素がたくさん含まれています。自家製ジュースで搾って飲むと、さらに酵素の吸収率がアップします

上記が私が特に積極的に摂取している食品になります。

この他にも、タンパク質を摂取するために肉や魚も積極的に摂取しています。

どれも、ほぼ毎日のように口にしていますし、これからも健康維持のために続けていくつもりです。

食品とサプリメントの2軸で、しっかりと必要な栄養素を摂取し、仕事で最高のパフォーマンスを出せる体作りをしてみてください。

やがて仕事の生産性が高まっていきビックリすると思いますし、それが成功へと繋がっていくはずです。

それでは当コンテンツは以上となります。
最後までお読みくださりありがとうございました。

またお会いしましょう！