

カロリーや糖質オフしてもうまくいかなかった人へ 肥満の本当の原因はホルモンバランスの崩れ  
医師が実践！骨スープを使った新しいやせ方  
『魔法のスープ ポーンブロスでやせる 間ファスダイエット』  
2018年2月2日（金）発売

従来のカロリーを制限してやせるという考え方に加えて、最近では糖質を減らしてやせるという「糖質オフダイエット」の考え方が一般的になってきていますが、**実はカロリー制限ダイエットをしてもリバウンドしてしまったり、糖質オフダイエットをして体調を崩したりする人がいます。**

この本では、**自ら糖質制限でのダイエットを体験した医師が、糖質制限がさらに進化した形として、長期に極端な糖質制限せずに、糖質を選んでとりながら健康的に無理なくやせる新しい方法を紹介**します。

著者で医師の鈴木功先生は、「**肥満の本当の原因はホルモンのバランスの偏り**です。脂肪が蓄積されるのは、**肥満ホルモン**と言われる『**インスリン**』の**分泌が常に高い状態にあることで起こるため、そのバランスをマイナスにすることが大切**」と、強調します。

その解決策として鈴木先生が提案するのは次の2点。

①**間ファスダイエット＝間欠的ファスティング（断食）を行うこと**

・・・週に1～2回、食事の間隔を、意識的に長くあげるとき（16～42時間）をつくると、人の体は正しいホルモンバランスにリセットする。

②**間ファス時には、インスリン分泌刺激の少ない「ポーンブロス」を中心とした食事**をすること

・・・朝食、昼食、またはときどき夕食を骨からとった栄養素が豊富なスープ「ポーンブロス」のみに、置き換えると、楽においしく安全に、「間ファスダイエット」ができる。

ポーンブロスの健康効果

ダイエットや健康な体づくりに役立つ天然の骨のマルチサプリメント

- 健康な臓器を維持し、傷んだ細胞の修復をする
- 骨、関節、皮膚、髪などを維持するコラーゲンを補う
- 食べ物の消化吸収を補う
- 腸を癒し、腸内細菌叢を健康にして、太りにくい体にする
- 免疫機能を高める、化学物質を解毒する機能を促進する



本書では、鶏ガラ、鶏手羽、豚足、ラムボーンを使った、おいしいポーンブロスの作り方や、その応用レシピもたくさん紹介。

さらに、「なぜダイエットは失敗するのか」「同じものを食べても太る人とやせる人がいる」「世界中で肥満が増えた理由」など、ダイエットについて勉強したい人にも読み応えのある一冊となっています。



左は18年前の鈴木先生。  
当時の体重は68kg。  
現在（右）は体重56kg前後。体脂肪率20%  
BMIは20を維持するランナー体型に！

『魔法のスープ ポーンブロスでやせる間ファスダイエット』

著者：鈴木功  
価格：本体1,300円＋税  
発売日：2018/2/2  
A5判・144ページ  
ISBN：978-4-07-428519-8

鈴木功（すずき いさお）

1962年生まれ。鹿児島大学医学部卒業。一般内科、高齢者医療、在宅医療の臨床に携わるうちに東洋医学に関心をもち、国際中医師の資格を習得。一般病院勤務と平行して週末に自由診療の生薬を中心とした漢方クリニックを開業。その後糖質制限を知り、その効果に驚き、実行する患者さんの受け皿となれるよう漢方クリニックを保険診療の鈴木内科クリニックに変更。セミナー等で一般向けの啓蒙活動も行っている。

