

# ケト検<sup>®</sup> が

あなたとあなたの家族、  
まわりの人々の人生を変える！

ケトジェニックダイエットアドバイザー  
養成講座

「正しい糖質制限」と「間違った糖質制限」  
違いがわかりますか？



## 私たちが目指すもの

- 確実に生活習慣病を予防
- メタボ体型にきっぱり決別
- がんに負けない体づくり
- 長寿遺伝子のスイッチをON！
- 日本の医療費を削減

これまで常識とされてきた古典的栄養学ではなく、  
21世紀の栄養学である「ファンクショナル栄養学」に基づいた食事法を研究し、  
普及させるために設立されたのが「日本ファンクショナルダイエット協会」です。

協会で使う「ダイエット(Diet)」という言葉は、  
単に痩身を意味するのではなく、英語の元々の意味である「食事法」のこと。  
「食で日本を健康にします」をキャッチフレーズに、  
ケトジェニックダイエットアドバイザー養成講座(通称:ケト検<sup>®</sup>)を主催しています。

最新の科学的エビデンスを基盤に、最適化されたケトジェニック食事法を指導することにより、  
身体と心をいつまでも若々しく維持できるような生活習慣を会員の皆さんと共有。  
ケトジェニックダイエットアドバイザーとして、健康と食に関する情報発信をしています。

### 「ケトジェニックダイエット」とは?

単なる痩身法を超え、長寿遺伝子のスイッチON!  
日本国民の健康を考えた食事法、  
それが「ケトジェニックダイエット」です。

ケトジェニックダイエットは、「機能性医学」に基づき、医師によって考案された健康的な食事法。糖質制限食のひとつですが、「機能性医学」のアイコンである最新の「ファンクショナル栄養学」に基づき、痩せるより先に健康になることを目的にしている点で、他の糖質制限ダイエットとは一線を画しています。糖質を控えるだけでなく、タンパク質をはじめ、重要な栄養素をもれなくしっかり摂るのが特徴です。

糖質制限食であるケトジェニックダイエットを、健常者の痩身法を越えて、健康増進を目的に提案したのは、国内では私たちが最初ではないでしょうか? この食事法が糖尿病やメタボ、がんに至るまで、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすことはもはや確実です。

脂肪を分解してケトン体の生成を促すケトジェニック回路を活性化させれば、肥満が解消するだけでなく、長寿関連遺伝子のスイッチを入れることになります。つまり、アンチエイジング効果があることが、協会アドバイザーでもあるカリフォルニア大学サンフランシスコ校のエリック・バーデン博士によって解明されているのです。

### KEYWORD

## 「ケト検<sup>®</sup>」を知るキーワード

ケト検<sup>®</sup>とは、「ケトジェニックダイエットアドバイザー養成講座」の通称。商標登録されています(®)。  
ケトジェニックダイエットアドバイザーに認定する講習会～試験までのことを、検定という意味で「ケト検<sup>®</sup>」と呼んでいます。

## ケトジェニックダイエットアドバイザー

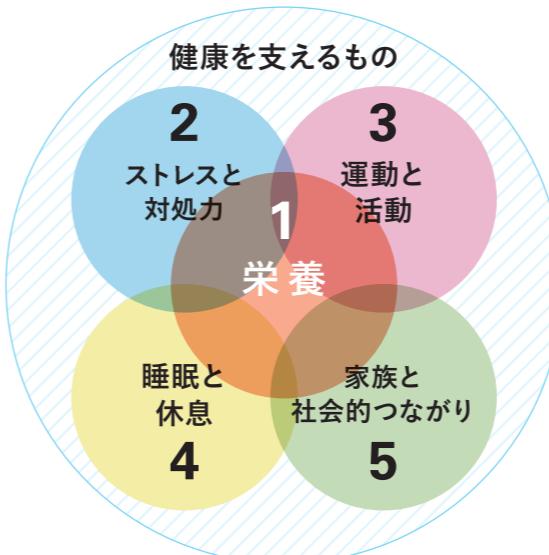
ケトジェニックダイエットを正しく理解したうえで、実生活に生かすことができ、それぞれの資格の範囲内で指導ができる食生活のアドバイザーを当協会ではこう呼んでいます。ケトジェニックダイエットを提唱して広めるアンバサダーもあります。ケト検を受講し、ジュニアアドバイザーに認定されると、シニアアドバイザーの受講資格を得ることができます。

## 機能性医学

機能性医学(Functional Medicine)は、1990年にアメリカのジェフリー・ブランド(Jeffrey Bland)博士によって提唱された考え方。生活習慣病や慢性病に対し、できるだけ薬に頼ることなく、原因に着目して予防と根本治療を目指す、人それぞれの個体差を考慮した医学です。ビル・クリントン(元アメリカ合衆国大統領)が選んだ次世代医療としても知られています。詳しくは「日本機能性医学研究所」のHPで。 <http://ifmj.jp>

## ケトン体

体脂肪が燃えるとき、脂肪酸の一部から作られる物質です。これまで脳のエネルギー源はブドウ糖だけと言われてきましたが、「ケトン体」は脳の血液閂門を通り抜け、脳のエネルギーとして使われることがわかつきました。脳だけでなく心臓を始め、体のあらゆる細胞でエネルギーとして活躍します。しかもケトン体は、長寿遺伝子をオンにする働きがあることや、ケトン体そのものが抗酸化誘導物質であることが明らかになっています。「ケトジェニック」とは「ケトン体生成の」という意味。「ケトジェニックダイエット」は、ケトン体生成を利用した食事法のことです。



「病気はこれまで積み重ねた生活の結果であり、根本的な解決のためには発症プロセスへの洞察と対策が必要である」というのが機能性医学の考え方。健康状態を司るライフスタイル要素は、どれも本人の努力で改善できるものです。

## ファンクショナル栄養学

機能性医学においては、健康を支えるために最重要とされるのが栄養。これまで常識とされてきた古典的栄養学ではなく、身体機能を最適化させるための次世代栄養学を「ファンクショナル栄養学」と呼びます。

## POMFAB

「ファンクショナル栄養学」における必須栄養素の頭文字が「POMFAB(ポンファブ)」です。ケトジェニックダイエットではこの6つの栄養素が要。栄養素は以下のように摂取優先順に並んでいます。

P : Protein(プロテイン)たんぱく質

O : Oil(オイル)脂質・脂肪酸

M : Mineral(ミネラル)ミネラル

F : Fat Soluble Vitamin(ファットソルブルビタミン)脂溶性ビタミン

A : Anti-Oxidants(アンチオキシダント)抗酸化物質

B : VitaminB(ビタミンB)ビタミンB群

## 講師およびスーパーバイザー

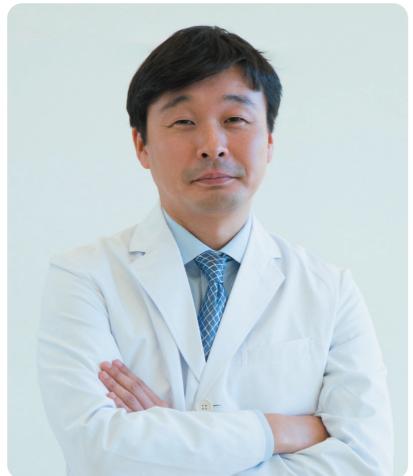


一般社団法人 日本ファンクショナルダイエット協会

## 理事長 白澤 卓二

元順天堂大学大学院教授 白澤抗加齢医学研究所所長  
お茶の水健康長寿クリニック院長 館林健康長寿クリニック院長

1958年神奈川県生まれ。1990年千葉大大学院医学研究科博士課程修了、医学博士。東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て2007年より2015年まで順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。『100歳までボケない101の方法』『「砂糖」をやめれば10才若返る!』など、著書は200冊を超える。各種メディアでアンチエイジングに関する最新知見を発信中。



一般社団法人 日本ファンクショナルダイエット協会

## 副理事長 斎藤 糧三

日本機能性医学研究所所長 サーモセルクリニック院長  
米国The Institute for Functional Medicine(機能性医学)認定医

1973年東京都生まれ。1998年、日本医科大学卒業後、産婦人科医に。その後、美容皮膚科治療、栄養療法、点滴療法、ホルモン療法を統合したトータルアンチエイジング理論を確立。2008年、「機能性医学」の普及と研究を推進するため「日本機能性医学研究所」を設立。2013年より「ナグモクリニック東京」アンチエイジング・機能性医学外来医長に、2016年、「サーモセルクリニック」院長に就任。2017年、スーパーフードとしての牧草牛の普及を目指し、日本初の牧草牛専門精肉店「Saito Farm」をオープン。著作に、「慢性病を根本から治す『機能性医学』の考え方」(光文社新書)、他多数。

一般社団法人  
日本ファンクショナルダイエット協会  
協会アドバイザー

## エリック・バーデン

カリフォルニア大学 サンフランシスコ校医学部

一般社団法人  
日本ファンクショナルダイエット協会  
協会アドバイザー

## 太田 成男

日本医科大学名誉教授  
順天堂大学大学院客員教授  
日本分子状水素医学生物学会理事長一般社団法人  
日本ファンクショナルダイエット協会  
協会スーパーバイザー

## 服部 幸應

学校法人服部学園  
服部栄養専門学校 理事長・校長  
医学博士/健康大使

## ケトジェニックダイエットアドバイザーの声



アドバイザーになったことが人生の転機に。

初めてのレシピ本を出してから2年、  
おかげさまで合計45万部のベストセラー作家になっちゃいました!麻生 れいみ (管理栄養士/東京都)  
ケトジェニックダイエットアドバイザー No.01

ケトジェニックダイエットに出会って、美意識も健康意識も高まりました。年を重ねても素敵でいられる自信が湧いてきました。

橋本 佳代 (ジュエリーコーディネーター/三重県)  
ケトジェニックダイエットアドバイザー No.42 / シニアアドバイザー

ケトジェニックダイエットにより、半年で16kg減。そして難病IgA腎症も寛解させていただきました。人工透析に使うはずだった時間はケトジェニックダイエットの普及に使いたいと思い、毎日が勉強です。糖尿病ワースト上位常連のうどん県、香川でケトジェニック仲間が増えることを願っております。

田中 美佳 (エステティシャン/香川県)  
ケトジェニックダイエットアドバイザー No.103 / シニアアドバイザー

ダイエット目的でジムに通う人は多いですが、  
うちのジムのパーソナルトレーニングは必ず運動と食事指導がセット。  
トレーナーもケトジェニックダイエットアドバイザーが増えて、  
いまやどこにも負けない成果を出せることが自慢です。

瀧井 真一郎 (スポーツトレーナー/東京都)  
ケトジェニックダイエットアドバイザー No.02 / シニアアドバイザー

ケト検®で学んだことは、商品開発にそのまま生かせることばかり。社員も続々受講しています!

樋口 正人 (健康食品会社経営/石川県)  
ケトジェニックダイエットアドバイザー No.58 / シニアアドバイザー

自らの糖尿病と向き合うために受講したはずが…「糖質制限レストラン」をオープンするまでに!今は毎日が超多忙です。

谷口 嘉敬 (レストラン経営/石川県)  
ケトジェニックダイエットアドバイザー No.53 / シニアアドバイザー

長年、糖質制限した私が「糖質三昧実験」をしてわかったこと。私のようにこの食事法が必須なタイプとそうでないタイプがあること。さらに情報交換して研鑽します。

篠原 啓之 (歯科医/徳島県)  
ケトジェニックダイエットアドバイザー No.47 / シニアアドバイザー

整体サロンにて、あらゆる面から「健康管理」のご提案をさせていただいている。自分の活動が将来的に社会貢献になることを願って…。

吉原 きよの (整体師/栃木県)  
ケトジェニックダイエットアドバイザー No.75

スイーツに囲まれた生活を送っているはずのパーティシエが糖質オフ?! そうそう、これから時代はケトジェニックなスイーツの需要が高まりますから。家族やお客様にもケトジェニックなトークで接することがもうあたりまえ♪

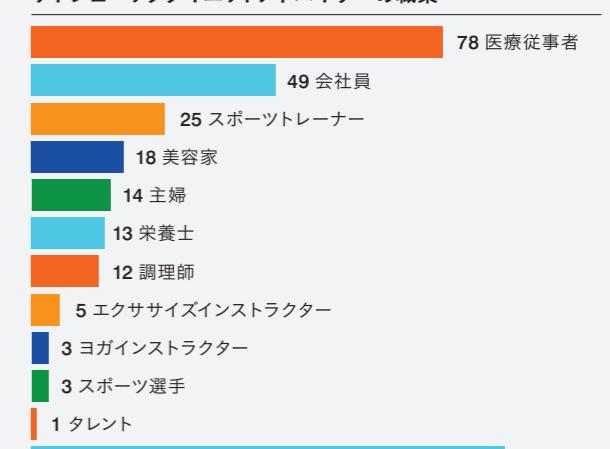
國松 雅子 (パーティシエ/神奈川県)  
ケトジェニックダイエットアドバイザー No.81

乳ガン患者となり、初めてガンと糖質の関係を知ることになりました。がん予防・再発予防に「ケトジェニックダイエット」が有効と知り、私の食生活も一変。今後の人生を感謝とともに過ごしつつ、少しでもがん患者を増やさないよう、この健康食を拡散していきたいと思います。

安河内 美和子 (CFプロデューサー/東京都)  
ケトジェニックダイエットアドバイザー No.136

ケト検®の受講者は720名以上、  
ケトジェニックダイエットアドバイザーは319名となりました。  
(2018年9月現在)

## ケトジェニックダイエットアドバイザーの職業



## BIOGRAPHY

### JFDA これまでの出来事

2013年 12月	第1回ケト検 プレス発表会&協会発足記念パーティ
2014年 2月	第2回ケト検
4月	第3回ケト検 太田成男先生特別セミナー
6月	第4回ケト検
8月	第5回ケト検
10月	第6回ケト検
11月	第7回ケト検 シニアアドバイザー養成コース開始 2014年次総会@ナゴモクリニック東京院
12月	設立1周年記念プレスセミナー&パーティ@服部栄養専門学校
2015年 1月	第8回ケト検
3月	第9回ケト検
5月	「乳がんとケトジェニックダイエット」特別セミナー 第10回ケト検
7月	第11回ケト検
8月	「乳がんとケトジェニックダイエット」特別セミナー 第12回ケト検
11月	第13回ケト検
12月	2015年次総会@青山ラピュタガーデン
2016年 1月	第14回ケト検
3月	第15回ケト検
4月	第16回ケト検
5月	第16回ケト検
6月	糖質制限サミット2016@品川プリンスホテル
7月	第17回ケト検
8月	ケト検北海道ツアー（八雲牧場視察＆ルスツリゾート）
9月	第18回ケト検
11月	第19回ケト検 太田成男先生特別セミナー
12月	2016年次総会@NoMad Grill Lounge
2017年 1月	第20回ケト検
3月	第21回ケト検
5月	第22回ケト検
7月	第23回ケト検
9月	第24回ケト検
11月	第25回ケト検 太田成男先生特別セミナー
12月	2017年次総会@CROSS TOKYO
2018年 1月	第26回ケト検
3月	第27回ケト検
4月	ケト検 in 台湾
5月	第28回ケト検
7月	第29回ケト検
9月	第30回ケト検
11月	第31回ケト検
12月	2018年次総会



## BOOKS

### 主な推薦書籍

白澤 卓二 著

Dr.白澤と実践する～いちばんやさしいケトジェニックダイエットの教科書

1,296円／主婦の友社 発行日：2016年8月10日

ケトン体UP! 食べてやせるまんぞく鍋

745円／辰巳出版 発行日：2016年1月8日

体が生まれ変わるケトン体食事法

1,404円／三笠書房 発行日：2015年9月16日

2週間で効果がでる! ケトン食事法

1,404円／かんき出版 発行日：2012年10月1日



斎藤 糧三 著

病気を遠ざける! 1日1回日光浴 日本人は知らないビタミンDの実力

864円／講談社 発行日：2017年8月18日

糖質制限+肉食でケトン体回路を回し健康的に痩せる! ケトジェニックダイエット

1,040円／講談社 発行日：2016年2月23日

慢性病を根本から治す「機能性医学」の考え方

864円／光文社 発行日：2015年10月15日

腹いっぱい肉を食べて1週間5kg減! ケトジェニック・ダイエット

788円／SBクリエイティブ 発行日：2013年4月18日



麻生 れいみ 著

免疫栄養ケトン食で がんに勝つレシピ

1,620円／光文社 発行日：2017年8月17日

脂肪と疲労をためるジェットコースター血糖の恐怖 人生が変わる一週間断糖プログラム

907円／講談社 発行日：2017年4月21日

ケトン体質ダイエットコーチ 麻生れいみ式 口カボダイエット

- 1週間だけ本気出して、スルッと20キロ減! - (美人開花シリーズ)

1,404円／ワニブックス 発行日：2016年5月25日



古川 健司 著

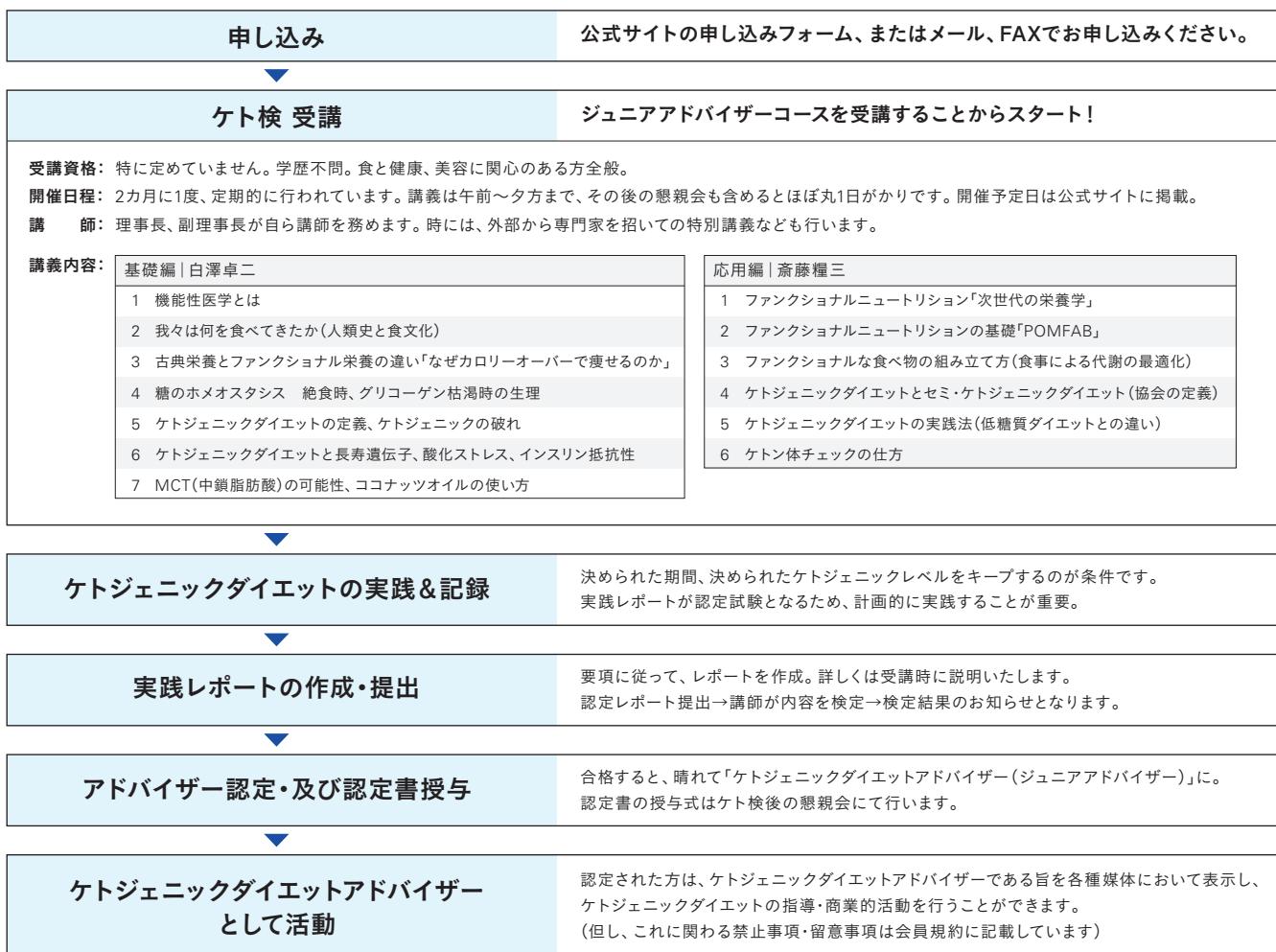
ケトン食ががんを消す

842円／光文社 発行日：2016年1月18日



## FLOW

# ケト検受講～アドバイザー認定までの流れ



## Step-up！ ケトジェニックダイエット シニアアドバイザー養成講座

