

肥満予防健康管理士の中沢康彦さんは、「ほめやせダイエット」の中で、ダイエットとデトックスに関連して述べておられます。

ダイエットに関するものではありませんが、私には、片頭痛治療を行う際に考慮すべき事項を述べておられるようにしか思えないため、引用させて頂くことにします。

「デトックス」

PM2.5の不安が問題視されていますが大気汚染や、あるいは食の安全の問題で体内に入り込んでくる有害化学物質もあります。野菜や魚介類など、煙草の煙、水道管や虫歯治療の詰め物、缶詰やジュースなどの缶、排気ガスなどから体内に入り込んでくる有害ミネラルもあります。また、人間の体内で作られる老廃物からも毒素は発生するのです。私たちが日常生活していて様々な毒素が体内に蓄積されるのです。

それらの毒素を体外に出すことを「デトックス」というのですが、デトックスがうまく行かず毒素が体内に蓄積され続けると健康面、美容面、こころの健康にも、そしてダイエットにも悪影響を与えてしまうことがわかっています。

ですからそれらの毒素をスムーズにデトックスするためにどうしたらいいか？ということが今回のテーマです。デトックスは専門医にかかるなど特別なことばかりではありません。日常生活の中でできることだっていろいろあるのです。

1. 「デトックス」について。
2. 日常生活で蓄積される有害ミネラル
3. 有害ミネラルは汗でデトックス出来ます
4. デトックス効果が高い食べ物
5. デトックスとダイエットの関係
6. 食品添加物と上手に付き合みましょう

「デトックス」について。

今回は「デトックス」についてのお話をしていきたいと思います。デトックスというのは身体の中の毒素を外に出すということです。不要なものは出してしまうことも大事なことです。ちなみに便秘になると不快感を感じます。イライラしたり身体が重く感じたりしますが、快便の時は爽快じゃないですか。またサウナや岩盤浴で汗をたくさんかいた時も気持ちいいです。老廃物や毒素を出した時には爽快感を感じるのです。

毒素というのは普通に生活していて入ってくるものなのです。PM2.5などの大気汚染が話題になっています。すぐには健康被害になる濃度ではないと言いますが、もしそれが身体に溜まって蓄積していったらやがて身体に悪い影響になるかもしれません。

土壌からはダイオキシン、タバコの副流煙、ピアスや化粧品やシャンプーにも毒になる成分があるのです。水銀は予防注射に使う有機水銀や歯の詰め物に使われています。また毎日口にする飲食物からの有害ミネラルや残留農薬だってありますし、食物添加物を口にしないで生活するなんて不可能です。私達の身の周りは毒がいっぱいなのです。

もちろん毒はなるべく身体に入れないほうがいいのですが、現実的にはとても難しいことです。だからなるべく出してしまうこと「デトックス」が必要なのです。

体内に毒素がたまると

毒素がたまると健康に良くないことはイメージできると思いますが、ダイエットにだって悪い影響になるのです。ダイエットの時には、カロリーを抑えるだけでなく栄養バランスを意識して食事をします。それは必要な栄養をきちんと補給して代謝の良い元気な身体を保ちたいからです。しかしせっかくバランスよく食べても、体内にたまった毒素が悪影響して、栄養の吸収を阻害したり、細胞まで栄養が届くことを邪魔したりということもあるのです。

あるいは、褐色脂肪細胞の働きが弱くなってカロリー消費が低下してしまうこともあります。体内の毒素がダイエットに悪影響をするのです。

それに、そもそも皆さんはがダイエットをしたい理由には、キレイになりたいから、元気でいたいから、健康でいたいから、いつまでも若々しくいたいから、そういった理由があるわけでしょう。だけど、体内の毒素というのは、そういった美容や健康やアンチエイジングに悪い影響をあたえるのです。

慢性の疲労感を感じたり、肌荒れ、にきび、吹き出物、シミ、しわ、などの肌のトラブルを引き起こしたり、セルライト、むくみの問題が出やすくなったり、女性では生理痛、生理不順の原因にもなったり、その他、アレルギー、肩こり、腰痛、頭重感、冷え、便秘異常（便秘・下痢）など、いろんな問題が起こってくるのです。

体内の毒素や老廃物を外に出すこと。これは必要なことなのです。

毒素はだれでも必ず溜まるのです

「有害物質なんて自分には関係ない。」そう思っている人もいらっしゃると思いますが、そんなことはないんです。毒素の影響というのは誰にだってあるものなのです。ひと言で毒素といってもいろいろあるのですが、「体外毒素」と「体内毒素」大きく二つの分類されます。

体外毒素

水銀やカドミウムなどの有害ミネラルや、あるいは最近では食品添加物が問題視されますが、食べ物などから身体に入ってきてしまう、本来人間の身体には存在しない毒素のことを、「体外毒素」といいます。

そんなのは公害がある地域に住んでいる人だけの問題でしょ。と思いますか？そんなことはありません。冒頭に書いたように日常生活の中で身体に入ってきてしまうのです。食品添加物を全くとらないなんて居らっしゃらないはずですよ。それこそ無人島で自給自足の生活をするくらいのもりじゃないと無理でしょう。

また有害ミネラルとは水銀、ヒ素、アルミニウム、鉛、カドミウム、ニッケル、スズなどの重金属ですが、残念ながら、毛髪検査を受けると水銀、ヒ素、アルミはほとんどの人から検出されます。もちろんあなたもです。

それに、仮に体外毒素を身体に全く入れないことに成功できていたとしても「体内毒素」というものだってあります。

体内毒素

これは人間が生活をした結果代謝産物として身体の中にできた老廃物のことです。例えば疲労物質の乳酸や、尿酸、尿素、アンモニアなどもそうですし、腸内で発生するインドール、スカトール、硫化水素などのニオイの成分も体内で発生する毒素です。

いくら体外毒素を身体に入れないよう気をつけて生活していても体内毒素は自分の身体の中で毎日できていきます。つまり、デトックスはどなたにだって必要なのです。

デトックスは日常生活の習慣でできるのです

デトックスというと、「腸内洗浄」とか 専門医の治療として行うちょっと大掛かりなデトックスをイメージされる人もいらっしゃるでしょう。もちろんそういったこともデトックスです。

しかし、人間は本来自分でデトックスをする能力があるのです。なのにその能力をちゃんと引き出している人と、引き出すどころか邪魔してしまっている人がいらっしゃるわけです。そしてその差というのはちょっとした日常生活の中にあるのです。

今回は、身体に悪影響な毒素ってどんなものであって、それをなるべく外に出しちゃう生活をするにはどうしたらいいか。 そういった話をしていきたいと思います。

日常生活で蓄積される有害ミネラル

前回は、毒素には身体の中で発生する「体内毒素」と、外から入ってくる「体外毒素」があると説明しました。体外毒素はダイオキシンや大気汚染物質、残留農薬や食品添加物などの「有害化学物質」と、「有害ミネラル」がありますが、今日は、「有害ミネラル」について少し詳しく書きたいと思います。

有害ミネラルは身体に入ってくると排出しにくい特徴があるのです。ですから、しっかりデトックスをする意識がないと身体の中で蓄積されやすい毒素なのです。

日常生活で蓄積される有害ミネラル

現代社会では、環境汚染など様々な要因から私たちが知らないうちに体内に有害重金属や有害化学物質などが入り込み蓄積され、人体に悪い影響を及ぼすことがあります。

例えば水俣病は 水銀が、イタイイタイ病 カドミウムが、どちらも有害ミネラルが大量に身体に入り込んでしまった公害問題なのですが、そういった公害訴訟になるほどでなくても、日常生活の中ですこしずつ入ってくる有害ミネラルだってあるのです。

あなたの近くでタバコを吸う人がいて煙草臭いと感じた時には、カドミウムが入ってきているわけだし、缶詰や缶ジュース飲めば、アルミニウムや鉛やカドミウムが入ってくるのです。

魚介類から水銀が入ってきたり、野菜の残留農薬からヒ素が入ってきたり、有害ミネラルは食べ物に含まれていたり、水道や地下水にだって有害ミネラルは含まれるのです。

もちろんそれらはごくごく微量です。すぐに人体に影響が出ることはないです。でも、それらの有害ミネラルは身体に蓄積されやすいのです。「出すこと」がうまくできていなければ、いずれ身体の中で悪影響を起こす量になってしまうことだってあるのです。

その量が極端に多ければ、中毒症状 を起こすわけですが、そこまでいかないまでも、生理機能や代謝機能を阻害し、体調不良や精神の不安定が起こり始めたりするのです。

有害ミネラルが起こす問題

例えばアメリカでは、異常な犯罪行動と体内の有害ミネラルの蓄積に強い相関関係があるというデータが数多く示されています。日本でも、いわゆる問題児、学習不能、注意欠陥多動性障害（ADHD）などと有害ミネラルの関係を示すデータが示されています。

また、具体的な病気はないが、なんだかいつも疲れやすい。寝つきや寝起きが悪い。うつ傾向がある。気力が沸かない。イライラして甘いものを食べるのがやめられない。集中力が続かない。些細なことで腹を立ててしまうなどの問題がある。

そんな人が、毛髪ミネラル分析を受けると、有害ミネラルの 鉛 が高レベルで、検出されたという報告もあります。鉛は、うつや感情のコントロールに関係したりするのです。

もし、そのような状態でダイエットしていたとしても、きっとイライラでうまくいかないのではないのでしょうか？ もしかして、あなたが食べ物の誘惑を断ち切れないイライラの原因は有害ミネラルなのかもしれません。

またイライラだけでなく、有害ミネラルが体内の酵素に悪影響を与え身体の機関や組織の働きを低下させたり、そのことによって代謝や血流やリンパの流れが低下したり、ダイエットへの悪影響を起こすこともあります。

身体と心の健康にも、ダイエットにも、有害ミネラルは悪影響を与えるのです。

主な有害ミネラル

主な有害なミネラルは下記のようなものがあります。

【Cd】 カドミウム

カドミウムは、貧血、呼吸障害、胸痛、肝臓障害、肺がんなどを引き起こす因子になります。たばこ深い関係がある重金属です。

＜主な進入経路＞、たばこや煙草の煙、排気ガス、電池、缶詰、食品汚染、環境汚染などです。

【Hg】 水銀

水銀は、常温では液体の金属です。身体に入るとうつ状態や情緒不安定、記憶力喪失などを引き起こす因子になります。

＜主な進入経路＞、魚介類や水産加工食品、古い水道管、歯科用アマルガム、農薬などです。

【Al】 アルミニウム

アルミニウムは、土、水、空気、動植物、飲食物など私達の生活の至るところに存在しています。昔は無害と思われていましたが脳や神経系に異常を起こすことがわかってきています。アルツハイマーの因子とも言われます。

＜主な進入経路＞、缶ジュース等のアルミ缶、煙草、着色剤などの食品添加物、調理器具、食器類などです。

【Pb】 鉛

鉛は、強い毒性を持っていて、腹痛、嘔吐など様々な中毒症状を起こします。また情緒不安定、うつ、貧血や免疫系の抑制、腎臓への影響なども引き起こす因子になります。

＜主な進入経路＞、排気ガス、たばこ、缶詰、古い水道管、塗料、絵の具、野菜などの食品などです。

【As】 ヒ素

ヒ素は、毒薬として知られるように、強い毒性があり、感覚異常、頭痛、情緒不安定、神経痛、皮膚がんなどを引き起こす因子になります。

＜主な進入経路＞、排気ガス、殺虫剤、除草剤、魚介類やかまぼこなどの食品、残留農薬、井戸水、ビール、ワインなどです。

【Be】 ベリリウム

ベリリウムは、硬度の高い軽金属で、加工中の粉塵を吸い込んだ場合、慢性肺疾患や食欲不振、呼吸困難などを引き起こす因子になります。

＜主な進入経路＞、電気関係の部品工場です。

その他にも有害な金属は様々ありますが、通常であれば、これらがいきなり大量に身体に入り、中毒を起こすことはないでしょう。（大量に入る事があったとしたらそれは事件になってしまいます。）極微量に入ってきて、尿などに混ざって体外へ排出されます。

しかし、栄養の偏りなどで体の解毒機能が弱まったり、汗といっしょに体外へ排出できなかったりすると、健康的な影響が及ぶようになってしまうのです。

体内のミネラルは毛髪でわかります。毛髪を見ることで、有害金属の体内蓄積度や、必須ミネラルの過不足が分かるのです。専門のクリニックで行なっていたり、髪の毛を郵送して検査を受けることが出来るサービスもあるそうです。もし気になる方は検査を受けてみてもいいかもしれません。

また、有害ミネラルだけでなく、有害化学物質もありますし、人間の体内で発生する体内毒素（老廃物）もあります。それらをスムーズに体外に出すような生活習慣を身につけておいたほうがいいわけですが、次回からはそういった日常生活でできるダイエットについて書いて行きたいと思います。

有害ミネラルは汗でデトックス出来ます

前回、有害ミネラルについて書きました。これは本来人の身体にあるべきでないものが食べ物などを介して入ってきてしまう「体外毒素」です。そして有害ミネラルは身体に入ってくると排出しにくい特徴があるのです。ですから、しっかりデトックスをする意識がないと身体の中で蓄積されやすい毒素なのです。

それとは別に、有害化学物質だってありますし、身体の代謝活動で生じる、尿素、尿酸、アンモニアなど人の体内で作られる「体内毒素」もあります。今日からはそれらの毒素をどうやってデトックスしたらいいか？という内容を書いていきます。

体内毒素は排泄、体外毒素は汗

毒素には「体内毒素」、「体外毒素」大きく分けて2つありますが、体内毒素は排泄をスムーズに行うことが効果的で、体外毒素のデトックスは汗をかくことが効果的であると言われます。

排泄をスムーズに行うことというのは、便による排出、尿による排出をスムーズに行うことです。便秘などしないように快便を心がけることなどが大切なことなのですが、そのことは次回詳しく書くとして、今日は汗でデトックスの話しをしましょう。

今後「水分補給」で話しますが、汗というのは体温上昇を防ぐために身体の水分を蒸発させて気化熱で体を冷やすためのものです。決して、毒素を出すために汗が出るわけではないのです。

毒素を排出するための器官は腎臓です。身体で作られた老廃物などを尿にして身体の外へ出してくれるわけですが、しかし、そもそも人間の身体に存在し得ないもの、有害ミネラルを濾過する機能は腎臓にはないのです。ですから有害ミネラルは外に出しにくく溜ま

りやすいのです。

しかし、有害ミネラルは脂肪に多く溶け込んでいるので、汗をかくことによって皮脂と一緒に排出することができるのです。汗は本来毒素排出のためのものではないのですが、有害ミネラルを出してくれる働きを利用して、デトックスのために効果的に汗をかくようにするのはいいことなんです。

よく、岩盤浴はデトックス効果があると宣伝されていますが、それはサウナでも、家庭のお風呂でも、運動の汗でも同じです。

手軽にできるデトックスはお風呂です

沢山汗をかくのはいいことです。ですから岩盤浴やサウナに行くのもいいことでしょう。でも、お金も時間もかかります。手軽とはいえません。ですからやはり一番手軽にできる家庭のお風呂で少し余分に汗をかくよう工夫するのがいいでしょう。

一年中シャワーという人もいるでしょうが、シャワーには水圧でマッサージする効果はあっても体を温める効果というのはほとんどありません。あまり汗をかきません。ですからなるべく湯船に浸かるようにしたほうがいいです。

身体を芯から温めて汗を出すにはぬるめのお風呂がいいのです

熱いお風呂のほうが汗をたくさんかくと思うかもしれませんが、熱いお湯は身体の表面だけを急劇に温めてしまって体の芯まで温まりにくいのです。だから風呂から上がったあとも冷めるのが早いです。

体温より少し高いくらいの 38 度～ 40 度くらいのぬるめのお湯に長くゆっくり浸かったほうが体の芯が温まり代謝も上がって湯冷めもしにくくなります。

二種類の汗

熱いお湯だったり、肩まですっぽり浸かると上半身が先に温まってしまっただけで短時間しか入ってられません。それでは汗腺から汗が出るだけです。実は汗には2種類あるのです。汗腺から出る少しベタベタした汗、この汗からは毒素はあまり出ないのです。

皮脂腺から出るサラサラに汗、のほうがデトックスに有効なのです。そして皮脂腺からの汗を出すためには少しぬるめのお湯で時間をかけるほうがいいのです。

お風呂の前にコップ一杯の水を飲もう

デトックスを意識して半身浴をするのは沢山汗をかくことがポイントです。ですからお風呂に入る前にコップ一杯の水を飲むのがいいです。水を飲んだ時と飲まない時で半身浴して比べてみてください。飲んだ時のほうがたくさん汗をかきます。

これからだんだん暖かくなる季節です。夏だといつシャワーで済ませてしまうことが多いと思いますが、デトックスのためには少し時間をかけて半身浴を楽しむのもいいことなのです。

運動で汗をかいてデトックス

それと、運動の汗もいいのです。半身浴やジョギングをすると毛穴の中の皮脂腺が刺激されて、皮脂といっしょに体外毒素が排出されやすいのです。

以前、スロージョギングを紹介しましたが、ダイエットだけでなく汗をかいてデトックスするにも最適です。スロージョギングとはとにかくゆっくり走るようにするのです。それこそ「恥ずかしいと思うくらいゆっくり走る」くらいでいいんです。

なぜゆっくり走るのがいいのかというと、本格的に身体を鍛えている人でない限り、普通のジョギングで走ってしまうと大抵の人は、ハアハアゼイゼイと、息が切れてしまって筋力などはまだ余力があるのに、心肺機能のほうが先に限界がきてしまって長く走れないと思います。でも、スロージョギングはニコニコペースでやるので心肺が限界になることはないです。ですから長い時間走れるのです。

呼吸が荒くならないということはそれだけ活性酸素の発生が抑えられるということです。ジョギングの欠点である活性酸素のダメージもスロージョギングなら最小で抑えられるのです。

そして、ウォーキングと比べてスロージョギングは使う筋肉も全く違いますし、運動量はすごく上がるのです。だから消費カロリーも1.6倍になるのですが、もちろん汗もたくさんかけるのです。

春になって暖かくなってくると運動もしやすくなりますし、汗をかくことも気持ちよく感じるようになります。運動の前や最中も十分に水分を補給して、しっかりと汗をかく意識で運動するのもいいです。

水分をしっかり補給しよう

だんだん暖かくなってくると汗をかきやすくなりますし、水分も飲みやすくなります。以前は「水分補給」についてお話をしましたが、体内の有害ミネラルをデトックスするためにもしっかり水分補給をするのがいいのです。

今後のテーマ記事にします。効率のよい飲み方や、こんな飲み方をしたらキケンということも書いてあります。

1. 「水分補給」
2. 体内の水分の役割、血流と体温調整について
3. 体内の水分の役割、ダイエットとアンチエイジングに関して
4. 正しい水分補給、水の飲み方
5. 水分補給のための水分の種類について
6. むくみについて／水分の種類と補足

記事の中で2～3リットル／日を目標に水を飲むようにしましょうと書いてあります。

「そんなに飲むの大変だなあ」と思う人もいらっしゃるでしょう。デトックスということも意識するならそのくらい飲んだほうがいいのです。

しっかり飲んで、なるべく汗をかいて有害ミネラルを外に出しちゃいましょう。

デトックス効果が高い食べ物

前回は、汗をかくことが有害ミネラルなどの「体外毒素」をデトックスするのに効果的だという話をしましたが、今日は、排泄をスムーズに行うこと、デトックスを助けてくれる食べ物のことについて書きましょう。

体内毒素は排泄からデトックスされます

デトックスのためには、便による排泄、尿による排出をスムーズに行うことが大事なのです。毒素が何から排出されるかの割合というと・・・

- 髪からが1%
- 爪からは1%
- 汗からは3%
- 尿からが20%
- 便からが75%

と言われます。便と尿からがほとんどなのです。排出しなければいけない毒素の殆どは人間が自らつくる「体内毒素」であって、それは尿と便から外に出されるのです。

ですから排泄をスムーズに行うことはとても大切なことなのです。もちろん「便秘にならないようにする」ということは非常に重要なことなのですが、便秘になっていなければそれだけでいいというものでもありません。便と一緒にできるだけ毒素を多く出しちゃいたいのです。

そのためにも「水分補給」と「食物繊維」が大切な役割をします。

便秘の解消や予防という意味でも「食物繊維」と「水分補給」は大切ですが、それだけでなく、デトックスを効率良く行う意味でも「食物繊維」は効果があります。デトックス効果が高い食べ物を紹介しましょう。

デトックス効果が高い食べ物

食物繊維には不溶性と水溶性の二種類がありますが、特に水溶性の食物繊維はネバネバのゲル状になって体内の毒素を吸着して排出する効果が高いです。不溶性食物繊維は大きく膨張して腸の働きを活発にして排便をスムーズにしてくれます。

「脂溶性が毒素を吸着する」「不溶性が便をスムーズに排泄する」、この二つの特徴がデトックスに役立つのです。

■腸内で毒素を吸着して排出する食材 としては

ごぼう、オクラ、レンコン、こんにゃく、トマト、海藻、玄米 などがあります。

キレート効果

また、包み込むだけでなく、外に出したい毒素と化学的に結合して、体外への排出を促してくれる、「キレート作用」がある食品もあります。

包み込むだけだと、またもとに戻ってしまうこともありますが、キレート結合された有害ミネラルは体内で再吸収されることなく尿や便などから排出され、効果的なデトックスができます。

たとえば、魚介類や緑黄色野菜に含まれる亜鉛やセレンは水銀やヒ素に対してのデトックスを促進してくれることでよく知られますが、ビタミン A、C、E、や含硫アミノ酸（にんにくやたまねぎに含まれるイオウを含んだアミノ酸）などもデトックス効果が高いと言われます。

■血液中の毒素をキレートする食材

にんにく、アスパラガス、ブロッコリー、ねぎ、ほうれんそう、大豆、りんご などが
あります。

■肝臓での解毒機能を強くしてくれる食材

たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんにく、ダイコン、わさび など

活性酸素除去

それと、体の中で作られてしまう体内毒素の中で、しっかり対処しておきたいものの一つに、「活性酸素」 があります。

活性酸素は体を錆びさせる。と聞いたことがあると思います。錆びるとは酸化するという
ことで、活性酸素の影響で老けたり、しみやしわができたり、ガンなどの病気の要因に
なったりするのです。生活習慣病の発生の90%に関係すると言われます。

で、活性酸素は運動したり、ストレスを感じた時など、ダイエットする時に発生しやす
かったりするのです。みなさんはダイエットをしてキレイに健康的になりたいわけですか
ら、活性酸素についてはちゃんと意識をするほうがいいです。

その活性酸素の酸化に対抗するために、ビタミンやファイトケミカルなどの抗酸化作用
の強いものを食べるようにしたらいいと一般的に言われます。

■体内の活性酸素を除去する食材

β-カロテン : ニンジン、小松菜、ほうれん草、かぼちゃ、ニラなど

ビタミンC : ブロッコリー、小松菜、ピーマン、トマトなど

ポリフェノール : 赤ワインなど

リコピン : トマトなど

スルフォラファン : ブロッコリー、キャベツ、カリフラワーなど

メラノイジン : みそ、しょうゆなど

デトックスを考えると、何を食べるかということはとても大切なことです。

一つには、なるべく毒素を身体に入れない食事をする。という考え方が大事です。食品添加物の多そうなもの、加工食品やコンビニのお弁当や、そういったものはなるべく少なく済ませられるようにするとか、また、残留農薬などが少なくなるよう、野菜はよく洗って食べるなど、毒素が身体に入らない配慮をすることは大事です。なるべく毒素を身体に入れないという内容は次回に詳しく書きます。

しかしあまり神経質になりすぎることもよくないです。上に書いてあるような食物繊維が多い食材、キレート効果のある食材を、なるべく増やすようにする、水分補給をしっかりするなど、できる範囲の努力をしましょう。デトックスはダイエットにも影響します。

デトックスとダイエットの関係

前はデトックス効果が高い食べ物について書きました。今回はデトックスがダイエットにどのように影響するのか書いていきましょう。

毒素のダイエットへの悪影響

毒素は体内での栄養の吸収を阻害したり、細胞の活動を停滞させたりします。新陳代謝の低下につながってしまうのです。

水銀や鉛などの有害ミネラルは、体内で酵素と結合しやすい特徴があります。酵素は体内の様々な器官や組織を活発に働かせる代謝に欠かせない存在です。脂肪を燃焼させる(脂肪をエネルギーに変えて使ってしまう)ということももちろん酵素の働きが必要です。

酵素の働きが有害ミネラルによって阻害されたらもちろん脂肪だって燃えにくくなってしまいます。

また水銀は褐色脂肪細胞の働きを低下させてしまうとも言われます。褐色脂肪細胞は熱を作ってエネルギーを放射する細胞です。この細胞がどれだけ活性化しているかということが、体温や基礎代謝に影響するのです。体温が高いということはそれだけ熱を作るためにエネルギーをたくさん使うということですから痩せやすいということなのです。しかし水銀はその褐色脂肪細胞の働きを鈍らせてしまうのです。

それと毒素は自律神経の働きにも影響を与えます。もし自律神経が乱れてしまったらやはり代謝やエネルギー消費が落ちてしまいますし、毒素が溜まっているということは、便秘になっていたり、血行が悪くなっていたりする場合がありますから、様々なダイエットへの悪影響が考えられるのです。

ですからできればダイエットの前に毒素の影響や憂いを取り除いてしまいたいところですが。でも、ダイエットを始める前にデトックスをしなければいけないと考えるとそれもまたハードルが高いです。

さてどうしましょう？

カンタンです。ダイエットをしながらデトックスもしたらいいのです。

ダイエットしながらデトックス

もちろんダイエットをしながらデトックスだってできます。これまでの内容を思い出してみてください。

「お水をしっかり飲みましょう。」

「半身浴や運動で汗をたくさんかきましょう。」

「食物繊維やキレート効果の高い食べ物（主に野菜）を積極的に食べましょう。」

というようなことがありました。これらは、ダイエットをするにも良いことばかりじゃないですか。

水分を多く飲むこと、出すことは新陳代謝を活発にしますし、水を飲むことで満腹中枢を刺激して食欲を抑える効果もありますし、汗をかくために運動するならそれだけカロリーの消費が高くなります。

野菜を多く食べることは、食事全体のカロリーが下がることが期待できますし、食物繊維だけでなく、ビタミンやミネラルなど不足している栄養素を補えることになり、ダイエットのためにはとても良いことです。

そもそも皆さんがダイエットをしたいと思う理由はスリムになって見た目をよくしたい。いつまでもきれいでいたい。健康になりたい。それらの理由なんですよ。であれば、デトックスで活性酸素の悪影響を軽減させることも、ダイエットと同じぐらい大切なことなのです。

つまり、デトックスをしないと痩せられないということだけでなく、正しくダイエットを行うことが、デトックスにも良いことであり、デトックスやアンチエイジングや健康を意識して食事や生活をするのが、正しいダイエットになる。ということなのです。これらはひとつにつながっているのです。

良くないダイエットはしないようしましょう

ただなんでもいいからダイエットすればいいわけじゃないのです。例えば闇雲にカロリーを抑えることだけ考えて食事を減らして便秘になったり、体重計の値だけを気にして水を飲まなかったり、運動だけでダイエットしたり、偏ったダイエットではデトックスにもならないし、体調や健康を崩し、かえって老化を進めてしまうことになりかねません。

ですから、くれぐれも無茶なダイエットはやめましょう。

そして、なるべく健康的な食生活をするよう心がけるのがいいです。そのためにも次回の記事では毎日の食事の中で必ず身体に入ってくる食品添加物のことも書いておきたいと思います。

食品添加物と上手に付き合きましょう

前回までは有害ミネラルなどの体外毒素や身体で作られる体内毒素をなるべく外に出してしまう食事や生活の習慣について書いてきましたが、「なるべく身体に入れない」ということだって大切なのです。そこで今日は現代社会の食生活で欠かすことのできない、そして知らずのうちにどんどん身体に入ってくる「食品添加物」のことについて書きたいと思います。

食品添加物とは

そもそも食品添加物とは、食品の製造や加工や保存の過程で使われる保存料、甘味料、着色料、香料等のことをいいます。

食品添加物は人工的なものと自然のものがあり、古くから肉や魚を燻製にしたり、塩漬けにして長持ちをさせるためにも使われてきました。大豆から作った豆乳に”にがり”という凝固剤（添加物）を加えると豆腐になりますし、ハムやソーセージや多くの加工食品に食品添加物が使われています。祝い事に使う紅白まんじゅうの食紅だって添加物ですし、私たちの食生活に欠かすことができないものなのです。

しかし、食品が長持ちするようになり、見た目も味も良くなり、価格も安くすることができるようになりました。そのような便利なものであるがゆえ、販売者の都合で使われ消費者の健康が脅かされる危険があるのだということを、安部司著、「食品の裏側」という本が教えてくれています。

興味がある方はぜひ読んでみてください。ただ添加物の危険性だけを羅列した本でなく、著者自らがかつては食品添加物を使って食品を開発する側だった経験を書かれた本で、

添加物のメリットと危険を理解し、賢く付き合う方法を示してくれています。

無添加は安全？

食品添加物というと、「危険なもの」というイメージを持つ人が多いでしょう。そしてそういった人の不安を解消し、安心させてくれるものとして、「無添加食品」が多く出回ったりするのですが、ことさらに「無添加」にこだわるのがいいのかといえばそうではないのです。この記事でも無添加を推奨するつもりで書いているのではありません。

この「無添加」という表示にも問題があるのです。問題とは「無添加」と表示があれば買ってもらいやすいという理由でむやみにラベルが目立つところに「無添加」と書いてある食品が存在するということです。「無添加」と書いてはあってもいったい何が無添加なのかよくわからないものや、冷凍食品のようにそもそも保存料が不要のものにまで「保存料無添加」という表示があるなど、いわゆる優良誤認や必要以上に添加物の不安を煽るケースもあるのだそうです。これもやはり販売側の都合であり、消費者は必要以上に高い買い物をさせられているということなので、必ずしも「無添加」という表示を盲信すればいいというわけではないのです。

それに食品添加物にだって役割はあるのです。メリットだってあるのです。例えば保存料は食品の腐敗を防いで食中毒のリスクを下げてくれます。無添加の食品は腐りやすく早く消費してしまわないと食中毒の危険度が上がってしまうのです。

いつもいつも新鮮な食材を仕入れて手間をかけて手作りの料理をすることができたらいいでしょうが、忙しいライフスタイルの中では添加物が入った加工食品に頼らざるをえないことも多いはずです。

かといって、もちろん全く安全だからどんどん摂っていいというわけではないのですから、とり過ぎにならないよう賢く食品を選ぶようにすることが、食品添加物と縁を切ることができない現代人のするべきことなんじゃないかと思うんです。

食品添加物と上手に付き合う

何が危険とか、これを食べちゃいけない、ということではなくそれを取り過ぎてしまう事が良くないのです。食品のラベルを見て食品添加物が多い、少ないと見てわかる人であれば少ない食品を選んで使うに越したことはありませんが、食品添加物が多くなりがちな食事の習慣をしていたら見直すようにするのがいいです。

- インスタント食品をよく食べる
- 忙しくてお弁当や惣菜など買ってそのまま食べる食事が多い
- スナック菓子が大好き
- ファーストフードが大好き
- 清涼飲料水が大好き
- 料理でハムやソーセージなど加工肉を使うことが多い
- おでんなど練り製品を食べることが多い
- パンにジャムをたっぷり塗って食べる

こういった食事はわりと食品添加物が多いです。こういう食品を使うときは、例えばおでんのネタを買うときにちょっとラベルを見てよくわからないカタカナや化学物質のような名前が少なめのものを買うようにするとか

また、なるべくお弁当や惣菜じゃなく、素材を買ってきて料理をするようにするとか、そのほうがダイエットのためにもいいです。イチバンよくないのは単調な食生活になって、いつも同じ物ばかり食べることです。同じ添加物ばかりが増えてしまいます。

また、特売の調味料など、あまりにも安すぎるものはちょっと疑ってかかることも必要と言われます。食品添加物というのは食品のコストを下げるためにも使われるのです。

もちろん私だって上に書いたようなものを食べないわけじゃないです。忙しい時はスーパーの惣菜やインスタント食品で食事することだってあります。外出したらファーストフードを食べることだってないわけではないです。でも、いつもそういう食事になってしまわないよう配慮することが大切です。

偏った食生活にならないよう気をつけたり、手間を掛けない日もあれば手間を掛ける日もつくるよう努めたり、やはりバランスが大事です。

食事を大切に考えるようにしましょう。

現代の日本はいつでも簡単に食べ物が食べれる便利な時代です。便利なことはいいことですが、便利だからゆえに有り難みを感じられなくなることもあります。昔は食事の時に食べ物やお百姓さんに感謝をしながら食べなさいと教わったものですが、昨今ではそういう家庭も少なくなっているのではないのでしょうか？

簡単に食べれるからついつい食べすぎちゃう。それが当たり前になってしまってダイエットで食事を減らしたりするとストレスに感じてしまう。そういった食に対する意識の変化が現代社会で肥満と病気を増やしているのではないのでしょうか。

栄養はもちろん、味と香り、そして彩りや匂など食事を大切にすることと、現代社会の利便性を両立させることががなにより大切じゃないかと私は考えます。

「水分補給」

ダイエットがスムーズに行かない原因が「水分補給が不足しているから」という人も多いと思います。

食事制限をしたり、運動をしたりということと比べて意外と見落とされがちなのが「水分補給」なのです。

水を飲めば痩せるというわけではありませんが、水が不足しているとダイエットの妨げになるのです。またダイエットばかりではないですよ。

体内の約60%は水分なのです。健康にとって、美容にとって、アンチエイジングにと

って、水分は大事な働きをします。

- 1 「水分補給」について。
- 2.体内の水分の役割、血流と体温調整について
- 3.体内の水分の役割、ダイエットとアンチエイジングに関して
- 4.正しい水分補給、水の飲み方
- 5.水分補給のための水分の種類について
- 6.むくみについて／水分の種類と補足

「水分補給」について

冬の寒い季節は水が飲みづらいつてもあると思います。春になって暖かくなって水分補給がしやすくなるということも「春のダイエットのチャンス」と言えるでしょう。

あまり水を飲まないという人がいます。あるいはジュースやビールや味がついた飲み物なら飲めるけど普通の水は飲むのが苦手と思っている人もいらっしゃるでしょう。それはあまり良くないことなんです。健康のためにもダイエットのためにもきちんと水分を補給するようにした方がいいのです。

身体の半分以上は水分なのです

人間の身体はタンパク質できているといわれます。筋肉も臓器もタンパク質ですし血液だって骨だってベースはタンパク質です。でも身体の中で一番多いものはタンパク質ではなく水分なのです。

水分は身体の50～60%もあるのです。体重が60kgの人なら、約30～36kgは水なのです。

どんどん失われていく水分

そしてその水分は、尿や便や、汗をかい たり呼吸をしたりすることで
昼夜問わずどんどん失われていきます。1日に平均2.5リットルほどは身体の外に出
ていくんです。ですから当然、補給をしなくてはいけないわけですが・・

例えば水分が不足することで便秘になりやすくなりますし、血液がドロドロになって脳
梗塞や脳血栓などの血管障害が起こりやすくなったりします。

血流が悪くなると栄養を全身に運べなくなり栄養障害になったりすることもありますし、
神経障害になったり、免疫力が落ちて病気をしやすくなったり、健康面での問題を起す
ことにつながるのです。

水分が不足すると老けるのも早い

また、水分の不足は老化にも影響をします。「若い」ということを、「みずみずしい」
と表現したりします。本来は1日に2.5リットル出て行く水分なのに、きちんと補給して
いなければ当然身体は水分の放出も減らします。ということはいつまでも古い水が体内に
残っているということになります。清流が滞りなく流れる川と流れが淀んだ川を想像して
みてください。そのような違いがあなたの体内で起こってしまうのです。流れが滞ってい
たらみずみずしくはないです。

また年をとるに従って身体の保水量が減ります。つまり水分不足の状態になっていくの
ですが、その身体の乾燥が老化の原因にもなるのです。これは身体だけでなく脳にとっ
ても言えることで、脳の水分の不足はそのまま老化現象となって現れます。脳だつてみずみ
ずしく保って、若さをキープしたいものです。

ダイエットと水分

ダイエットにとっても水分補給は大事なことです。ダイエットの時に水分を控える人が
いらっしやいます。ボクサーが減量中に水分を制限したり、サウナスーツで汗を大量に出
すイメージがあつたりします。でもそれは計量のために一時的に体重を落とすだけでダイ
エットではありません。計量が済んだボクサーは水を飲んですぐに体重をもとに戻すので

す。そんなことを真似してもダイエットは出来ないのです。

ダイエットで大事なことは代謝を活発にすることです。身体の細胞に栄養やエネルギーや必要なものを届け、不要なものを回収して体外に出すことをスムーズに行わないといけません。しかし水分不足で血流が悪いような状態では代謝は停滞してしまってダイエットの妨げになってしまいます。

水分を控えるのではなく、ダイエットの時こそしっかり水分補給をするべきなのです。

飲み方にも注意しないといけません

もちろん、水分が大事だからといって飲み過ぎもよくないです。特に一度にたくさん飲むのはよくありません。水中毒という体内のミネラル濃度不足になり、体調を崩したり、極端な場合命を落とすこともあるのです。きちんと適切な飲み方をしないといけないのですが・・・

正しく水分補給することは健康のためにも、美容のためにも、もちろんダイエットにも良い効果があるのです。

体内の水分の役割、血流と体温調整について

寒い冬は水が飲みづらい季節でもあります。でもこのところ急に暖かくなってきました。暖かくなって身体を動かし始めた人も多いと思いますが、「水分補給」についても意識していただけたらと思います。

人間の身体の半分以上、60%ぐらいは水分です。毎日2.5リットルもの水分が呼吸や汗、便や尿で失われるのですからきちんと補給しないと体内の水分が不足してしまいます。では不足してしまうとどうなるか？水分が人間の体内でどんな働きをしているのかということを書きたいと思います。

体内の水は、大きく「細胞内液」と「細胞外液」に分けられます。細胞内の水分は体内の水分の約3分の2を占めています。残りの3分の1の細胞外液というのは体内を循環する血液とリンパ液、細胞と細胞の間に存在する細胞間液があります。

今回はその「細胞外液」が行っている役割について紹介します、大きく下記の3つがありますが

1. 摂取した栄養素を身体全体に運ぶ
2. 体内の老廃物を体外に排出する
3. 体温の調節をする

これらはダイエットや美容や健康にとっても大切な働きをしています。

血液の流れ（栄養の運搬と老廃物の排出）

血液は、体の隅々まで酸素、栄養、ホルモンなどを運ぶ重要な役割があるのと同時に、老廃物や不要な物質を運び出して体外に排泄する大切な働きをしています。

その血液の半分以上は血漿という液体で、血漿のほとんどが水でできています（血漿の91%は水分です）。血漿にはナトリウムイオン、塩化物イオン、タンパク質などさまざまな成分が溶けていて、体に必要な栄養や酸素はこの水分にのせて運ばれているのです。

そして血液は循環の過程で、腎臓を通過してクリーニングをされているわけですが、もしクリーニングができなくなると、体内に老廃物が溜まってしまいます。（ですから腎臓の病気になると、人工透析が必要になるわけです）

腎臓は血液の中の不要なものを大量の水（1日に170～180リットル）とともに濾過して、不要物を尿として体外に出す働きをしています。

また腎臓は体内の水分調節にも関係しています。水分の補給が少なければ、尿を濃縮し水の排出を減らし、多ければ尿の量を増やして体内の水分量のバランスを調節しています。健康な人の尿の量は、約1.5リットル／日程度と言われますが、最低でも500ml

の尿を排出できないと、体内の老廃物を外に出しきれないと言われます。

水分摂取が足りなくなると血液中の水分量も減ります。いわゆる「血液がドロドロになる」という状態ですが、そうなってしまうと運搬する力が落ちてしまうのです。つまり

- 身体に十分な栄養が行き渡らなくなる
- 体内の老廃物を体外に出すことができなくなる

ということになってしまうのです。

体温調節

人間の平熱は 36～37℃ ですが、もし体温が 1～2℃ くらい上がったり下がったりするだけで体調が崩れてしまったり、場合によっては死に至る危険性もあります。体温調節はとても重要なことですが、体内の水分は体温を調節するために大切な役割を持っています。

水というのは熱しやすく冷めにくいという特徴があります。鉄などをイメージしてみてください。熱しやすく冷めやすいです。それに比べて水は温度の変化が緩やかです。これは比熱容量が高いということなのですが、その水分が身体の 60% を占めているということは体温が安定しやすいということなのです。もし極端に水分量が少なかったとしたら外気温の変化に応じて体温が変化しやすくなってしまうでしょう。

また水分には蒸発するときに周囲の熱を奪う特徴があります。いわゆる気化熱のことです。打ち水をすると涼しくなるのは水の気化熱を利用しているのです。そして人間はこの特徴も使って体温調節をしています。「汗をかく」という機能のことです。

暑いときや運動をすると汗をかいたり息が荒くなったりします。それは体内の水分を蒸発させて体温の上昇を防いでいるわけです。

人間は 1 日に汗として約 600 ミリリットル、呼吸から約 300 ミリリットルの水分を蒸発させているのです。これは身体の余分な熱を、水の気化熱として外へ出しているというこ

となのです。

ですから、水分補給が不足してしまうと、余分な熱を捨てることができなくなって体温が上がってしまいます。熱中症というんはそういう状態で起こるのです。だから熱中症の予防のためには水を飲みましょうと言われるのです。

余談ですが・・・

現在は運動中や運動後に脱水症状を避けるために、水分補給するのは当たり前のことです。僕は学生の頃には、運動中は喉が渴いても絶対に水を飲むな。運動後も30分以上過ぎてから水を飲むように指導されていたのです。今とはまったく正反対の指導です。

水を飲むと疲れるからという間違えた理屈や、当時のスポ根時代の精神論からそのような迷信が当たり前とされていたのだと思います。今思えば怖いです。

そのような水に関する迷信っていまでも色々あると思います。

例えば、水を飲むとむくんだり水太りになる・・・

むくみの原因は水の飲み過ぎではなく、むしろ水分不足が原因するのです。

水はカロリーがないのですから水を飲んで太ることはありません。

もちろん水を飲めば体重は増えます。

しかしそれは太ったものではありません。体重の増減だけで太った痩せたと思ひ込んでしまう誤解からダイエット中に水を飲まないという間違いが起きるのであって、「肥満＝太る＝脂肪が増えること」なのです。水分不足になるとむしろ脂肪は落としにくくなるのです。

また水分が不足すると美容や老化にとってよくありません。キレイになるためにダイエットをしていたり、美容やアンチエイジングのためにエステに通ったりサプリメントを使ったりいろんなことをされます。なのに水分補給が不足しているっていう人も多いのです。+αのことをする前にまずは根本である「水分補給」を正しくする必要があります。

体内の水分の役割、ダイエットとアンチエイジングに関して

水分がダイエットに与える影響

<代謝>

血液の流れのところで、身体の組織に酸素や栄養やホルモンなどを運ぶのも、水分の大切な役割と書きましたが、つまり代謝という化学反応をするのに水分は必要不可欠なのです。

十分な水分補給をして血液をサラサラに保ち、身体の各器官の細胞に必要な栄養やホルモンを届けることは代謝をアップさせるのに大切なことです。もちろん、落としてしまいたい脂肪がエネルギーとして使われるということだって代謝なのです。ですから、水分が足りずドロドロ血液ではダイエットだってスムーズにいかなくなってしまうのです。

<便秘>

便秘はダイエットにとってよくありません。ダイエットの時には食事量が減るため便秘になりやすくなりますが、スムーズに排便されず毒素が体内に増えてしまうと代謝が低下してしまいます。腸内環境を整えるためには食物繊維が有効ですが、それだけでなく水分も大切なのです。水分が足りないと便が固くなって出づらくなってしまいます。

<セルライト>

セルライトが気になる人もいらっしゃるでしょう。セルライトは皮膚の下で脂肪と老廃物が合わさって固まってしまいデコボコの塊になってしまうものです。つまり血行や代謝が低下するとできやすくなるのです。ですから十分な水分補給ができているかということが影響するのです。

<食べ過ぎ防止>

水を飲むことによって、満腹中枢が刺激されます。食べ過ぎ防止にも役に立ちます。食事中には水を飲むこともダイエットのためにはいいことです。

それと、水を飲むと舌の味を感じる「味蕾」と呼ばれる部分が発達して、淡泊で低カロリーのものを好むようになることもダイエットに好都合と言えるでしょう。

水分をしっかりとおくことはダイエットのために必要なのです。「水太り」という言葉がありますが、水を飲んで太ることはありません。水にカロリーは無いのです。

また、水を出しただけで痩せるわけではありません。サウナなどでたくさん汗をかくと、それだけ水分が外に出るわけだから体重は落ちます。だから、汗をかくとダイエットができると勘違いしがちなのですが、それは、脂肪が減ってダイエットができているわけではありません。

汗をかくことは悪いことではありません。デトックスが促進されますので良いことです。でも汗として水分を出したらその分補給しないといけないのです。体内の水分量を保っておくことがダイエットのためには大切だということです。

美容と老化防止

人間の老化と水には深いつながりがあります。生まれたての赤ちゃんの体内の水分量は、約80%あります。でも、20歳を超えるころには約60%まで減少して、さらに年齢を重ねると体内水分量は徐々に減っていき50%を下回ってしまうのです。

年をとると新陳代謝が悪くなるといわれます。だから、歳をとるとダイエットがしづらくなるわけですが、これは、運動不足などで筋肉量が減ることも大きな要因ですが、体内の水分量が減ることも代謝を悪くする要因なのです。

加齢によって体内の水分は減るわけですが、体内を循環している水分（血液やリンパ液なの）や細胞内の水分の量はあまり変化しません。細胞間の水分が減少するのです。

その細胞間の水分が減少すると、血管と細胞の間で、栄養や老廃物の受け渡しができなくなってしまうのです。ですから、細胞はだんだん元気を失って、老化していくのです。

水分不足でシワも増える

また細胞間の水分量の減少はシワ等ができやすくなる原因になります。細胞間の水分が減少するのはヒアルロン酸やセラミドやコラーゲンの減少が保水力を弱めるからです。ですからタンパク質やビタミンなど、栄養素の補給も大切なのです。

ただ水を飲む習慣がなければ、それだけ水分量の減少は加速してしまいます。水分を摂取することと老化や美容にも深いつながりがあるのです。

ということで、ここまで書いてきたように、水分補給というのはダイエットや老化防止にもとても大切なことなのですが、健康のためにだって欠かすことは出来ないものです。厚生労働省のHPからの文章を引用します。

「健康のため水を飲もう推進運動」

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

健康のため、こまめに水を飲みましょう。

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康への障害が多く悲劇を引き起こしています。児童生徒等を中心にスポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。

「健康のため水を飲もう推進委員会」では、「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故から尊い人命を守る」。こういった運動を全国で広く展開し、

[1]こまめに水を飲む習慣の定着

[2]「運動中には水を飲まない」などの誤った常識をなくし、正しい健康情報を普及する

[3]水道など身近にある水の大切さの再認識

により、子どもから高齢者までの広く国民一般の健康増進、疾病・事故予防に寄与する活動を行っています。

ダイエットサポートをしていると、「そんなに水を飲まなきゃいけないんですか？」と驚かれることがよくあります。なぜ水を飲まなきゃいけないの？という質問もよく受けます。それだけ「水分補給」が大切という意識が低い人が多いのだと思うんです。

正しい水分補給、水の飲み方

では1日にどのくらい飲んだら水分不足にならないのでしょうか？たくさん飲めばいいんだと思っていっぺんに沢山飲んだりするのは良くないばかりかキケンな場合もあります。今回は効果的な正しい水の飲み方について書きます。

1日の適切な水分摂取量

いままで書いたよう人間の身体から1日に2.5リットルほどの水分が失われます。もちろんこれはその人の年齢や体格や生活習慣によって個人差がありますが、出て行く分の水分は補給をしないといけないということになります。

ただし、水分というのは飲料として摂取する分だけでなく、食物から摂取する水分もあるのです。それらを合わせて体外へ放出される水分を補えればいいのです。仮に食べものからの水分が1リットルであったとしたら飲料から1.5リットルということになります。でも、食べ物からどのくらい水分がとれているかというのは見えにくいものです。何をどのくらい食べるかで水分の摂取量は変わりますしダイエットなどで食べる量を減らせば当然水分摂取量は減ります。ですからダイエットの時には少し余分に飲むのがいいです。

また、美容やデトックスということを考慮したら、少し余分に水を飲む方がいいといえます。少し余分に飲んで尿を余分に出すことで体内の老廃物を出しやすくなるということ

ですが、あまり多すぎるのも良くないのです。体内の余分な水は腎臓の働きで尿として体外へ排出をしますが多すぎると腎臓に負担がかかってしまうのです。

それらを考慮して、一日に摂取する水分の量は2～3リットルくらいが良いと思います。

1. 5～2リットルくらいが推奨される場合が多いですが、2～3リットルでも過剰摂取になる量ではないですし、経験的にはやはりこの位の量を飲んでいる人のほうがダイエットはスムーズにできています。

小柄な女性で、あまり汗をかかないような生活スタイルなら2リットルくらい、平均的な体格の男性であれば3リットルくらいを目安にするのがいいでしょう。

また季節によっても必要な水分量は変動します。冬は少し少なめでもよいでしょう。夏は汗を多くかきますので10～20%くらい多めにとるようにするのがいいでしょう。

またこれは1日での量であって、2～3リットルを一気に飲むような飲み方はしてはいけません。

飲み方の基本はこまめに飲む

基本は、チビチビとこまめに水分補給することです。のどが渴いたと感じる前に飲むのがよいのです。身体が水分が足りなくなったときに、のどが渴いたという信号を出すのですから、感じたときにはすでに不足なのです。

<一度にたくさん飲むのはダメです>

腎臓がもっている利尿速度を超える水分摂取をすると、水分過剰で低ナトリウム血症になってしまいます。これはいわゆる水中毒と呼ばれるもので、血液が薄まってしまい、疲労感を感じたり、頭痛や嘔吐を引き起こしたり、極端な場合は呼吸困難になったり、命を落とすこともあるのです。

一度に飲む水分の量は200～250 ml程度にしておきましょう。

「少量をこまめに飲む」これが基本です。

<飲む水分の温度>

冷たい水がおいしくて飲みやすいと思う人が多いでしょうが、冷たい水ばかり飲み過ぎると体が冷えてしまったり、胃腸に負担がかかったりします。冷やし過ぎも体調不良の原因になるということを覚えておきましょう。

温度によってこのような特徴があります。

- ・「冷たい飲み物」 素早く吸収されるけど胃腸に負担がかかる。
- ・「常温の飲み物」 胃腸に負担をかけずに吸収される。
- ・「温かい飲み物」 ゆっくり吸収されるので胃腸への負担が少ない。

特徴を理解して目的に合わせて温度を調節するのもよいでしょう。例えば、夏の暑い日に汗をたくさんかいたり、火照った体を冷やすなら冷たい飲み物がよいでしょうし、冷房の効いた部屋にいて、定期的な水分補給として飲むならあまり冷た過ぎない水の方がよいでしょう。運動の時には、5℃～15℃の冷たすぎないくらいの飲み物がよいと言われます。

<起きた時と寝る前にコップ1杯の水>

夜寝ているときというのはけっこう汗をかくのです。でも、寝ているときには水分補給ができません。ですから、夜寝る前にコップ1杯の水を飲むというのはよい習慣です。夜中にトイレに起きるのが嫌で水分摂取を減らすというのはよくありません。就寝中に水分不足になり脳梗塞などのリスクが上がってしまいます。

また、就寝中に汗で放出された水分を補給するために朝起きたらコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

<運動時はしっかり飲もう>

昔は運動中は水分を補給してはいけないと言われてきましたが、これは大きな間違いです。運動中も水分の補給はしましょう。

重要なことは、「のどの渇きを感じた時点ですでに脱水は始まっている」ということです。できれば運動を始める前のある程度の水分を摂取しておいて、運動中ものどの渇きを感じないうちに意識的に水を飲むようにするのがよいです。

また1時間以上のランニングなど、激しい運動するときには水分だけでなく、ミネラルも補給した方がよいですからスポーツドリンクなどを利用するのもよいでしょう。

<お風呂の前に飲もう>

お風呂の前に水を飲んでおくこともよいことです。水を飲んでお風呂に入れば汗をかきやすくなりますので、デトックス効果もアップします。

余談ですが、シャワーで済ませるよりもお風呂に浸かった方がダイエット効果があります。もちろんお風呂に入るだけで痩せることはできませんが、バスタイムにリラックスできるのもよいことですし、ぬるいお湯にゆっくり浸かることで代謝が上がりますのでダイエット効果があると言えるでしょう。

<食前・食事中にも飲もう>

食前や食事中に水を飲むようにすると、満腹中枢が刺激されて満腹感を感じやすくなります。水を飲みながらゆっくり良くかんで食事をすることで食べすぎ防止に効果があります。

<お腹がすいたとき飲もう>

お腹が空いて何か食べたいと思ったとき、何か間食をしてしまう前に、コップ1杯の水を飲んでみるのも良い方法です。意外に空腹感が紛らわされてしまうものです。

<ダイエット時は多めに飲もう>

ダイエットのときには食事からの水分摂取が減りますので飲料として水分を増やすのがいいです。食事が減ると便秘になりがちですが、十分な水分をとっておくことで便秘の改善にも役立ちます。

また、十分な水分をとっておくことが、代謝を活発にしてくれることになります。血液がドロドロの状態になっていては、ダイエットもスムーズにいかないものです。ダイエットのときにはなるべく水分を多くとるようにしましょう。

規則正しい生活と運動と栄養バランスのいい食生活

いまは水分摂取について書いているわけですが、やはり規則正しく生活することや、適度な運動することや、バランスの良い栄養補給をすることも合わせて考えなければいけません。

十分な水分を補給していても、それだけでみずみずしい身体になるわけではありません。皮膚の保水量を保つためにはタンパク質やビタミンの摂取だって関係するのです。

また、身体は体内の塩分濃度やミネラル濃度を一定に保とうという働きがあります。正しく栄養補給していないと、身体の水分量を適切に保てなくなってしまうたり、浮腫んでしまいます。正しく水分補給すると同時に、正しい生活をする、正しく食べる、適度に動く、ということも一緒に考えていきましょう。

水分補給のための水分の種類について

今回は補給する水分の種類について書きたいと思います。

ジュースでもいいの？

よくある質問ですが、「水分補給はジュースではダメなんですか？」と聞かれます。もちろんジュースも水分を補給したことにはなります。しかし、水分以外に余分に入って

ものもあります。そう清涼飲料水の場合は、「糖分」です。

ちなみに、炭酸飲料、野菜系、果実系の飲料では 8.5 %～ 12.5 % が糖分です。ウォーター系、スポーツ系飲料でも 4.6 %～ 11.2 % ヘルシーなイメージの紅茶飲料でも 4.6 %～ 7.5 % は「砂糖」なのです。

もし1日に2リットルの水分補給を全部ジュースで飲んだとしたら なんと 100 ～ 250g の砂糖をとることになってしまいます。

ダイエットの時には砂糖の摂取は1日に20g以下くらいにしたいです。ダイエットしていないときでも 50g 程度には抑えたいです。水分補給のためには、なるべく糖分は入っていないものがよいでしょう。

スポーツドリンクは？

「スポーツドリンクならいいんですか？」と聞かれることも多いです。スポーツドリンクは運動中のエネルギー補給と、汗と一緒に失われる塩分、カリウム、マグネシウムなどのミネラル分を補給することができる飲料です。

ある程度激しい運動をするならば、スポーツドリンクもよいでしょう。でもそれほど激しい運動をしていないのであればジュースと同じです。

お酒やコーヒーは？

それと、アルコール、特にビールには、それと強いカフェイン飲料には利尿作用があります。ですから逆に体内の水分を排出してしまうので、飲んだ量と同等以上の水分補給が必要なんですね。ビールは水と一緒にではないです。水分補給にはならないですからあくまでも嗜好品と考えましょう。

というように・・・

水分補給で何を飲むか考えるとき、飲料には水以外のものも必ず含まれているということも考慮しなければいけません。純粋な水 (H₂O) なんてないです。

いろいろな水の種類

「水」っていろいろ売っていますよね。「ミネラルウォーター」とか、「地域の名前の天然水」とか、「アルカリイオン水」とか、「水道水」だって・・

それらもみんな、水以外に何かが入っているのです。

ミネラルウォーター

ミネラルウォーターはミネラルの含有量によって「硬水」と「軟水」に分類されます。ミネラルの含有量が多ければ「硬水」、少なければ「軟水」と呼ばれます。

ミネラルウォーターは地下水が原水です。水が地下を流れる過程で土壌からミネラルが水に溶け込むわけですが、火山国である日本は、火成岩の地層が多く、地下水の滞留時間も短いので地下水のほとんどが軟水です。だから日本人が普段口にしてるのは、「軟水」が多いです。「サントリーの天然水」とか、「いろはす」などは国産の軟水です。それと日本でよく見かける「クリスタルガイザー」アメリカ産の軟水です。

それに対して、ヨーロッパは石灰岩が多く地下水に溶け込むカルシウムやマグネシウムの量も多いので「硬水」の割合も高くなるのです。

日本ではわりとフランスの水が売られていて、「ボルビック」は軟水、「ヴィッテル」「エビアン」は中硬水という硬度が低めの硬水です。硬水でメジャーなブランドといえば、「コントレックス」でしょうか。

硬水と軟水のどちらがいいのかというと、これは、どちらが優れているということではなく。日常生活の栄養摂取の状況で判断するのが良いのです。

「硬水はミネラルが豊富でダイエットによい」という宣伝をみかけますが、確かにミネラルも健康やダイエットのために必要な栄養素ですが、日常生活やサプリメントで補給しているのであれば、あえて硬水を選ばなければならないというものではないと思います。硬水というのは普段日本人には慣れてない水ですから、飲みづらく感じたり、下痢をして

しまうこともありますからね。

ピュアウォーター

ちなみに、特殊なフィルタをかけて不純物やミネラルも極力除去した軟水も販売されていて「ピュアウォーター」などがそれにあたります。安全面から赤ちゃんのミルクなどに使われたりします。

また、その他にも、どんな水源より採水されたか、加熱や電解処理、成分の調整をしているかなど、深層水、イオン水、波動水 etc、ほ〜んといろんな水があります。

どんな水がいいのか

私の個人的な意見としては、あんまり神経質に考える必要は無いと思います。もちろんこだわりを持って使っている水があればそれでいいと思います。

ちなみに、我が家で飲んでいる水は、浄水器を通した水道水を一度沸騰させてしまったもの、いわゆる白湯を飲んでいます。

水道水

水道水というのは地下水でなく、河川やダムの水を使うので、あるいはマンションの給水塔から雑菌や細菌やゴミなどが混入しやすいです。だから殺菌のために塩素が入っているんですが、日本の水道は基準が厳しく安全です。

カルキ臭いと美味しくないですから、なにかしら対策をされる方が多いとは思いますが、昔は「まずい」「くさい」の代表格だった大阪の水でさえ、最近水質が改善されおいしくなっています。

ただ我が家はマンションです。一戸建ての家庭の水道と違って一旦給水塔にためられた水ということもあるし、浄水器を通して一度沸騰させて使っていますが、一度沸騰させ

ると残留塩素がなくなりますので雑菌が繁殖しやすくなり日持ちしなくなります。普通の水道水の場合外気にさらされないようにしておけば半年は持つように考えられているそうですが、一旦沸かした水は早めに飲んでしまうほうがいいです。

もちろん、水に対して人それぞれ考えやこだわりもあるでしょう。それはそれで良いと思います。

むくみについて・水分の種類補足

カロリーゼロならいいのか？

前回の記事で、ジュースなどで水分補給をすると砂糖の摂取量が増えて良くないと書きました。では、「カロリーゼロ」や「無糖」のものならいいのか？ということも書いておこうと思います。

もし仮に、二つ並んだどちらかの清涼飲料水を飲まなら、例えばバーベキューに行ったら飲み物がコーラしかなかったとか。そういう状況だったら。ボクもカロリーオフとか無糖を選ぶでしょう。

でも、カロリーゼロなら「水」と同じ、というわけではありません。

カロリーオフ飲料だって合成甘味料などを使って甘くなっているんです。甘いモノじゃないと満足できないから「水」じゃなくカロリーオフの清涼飲料を飲みたいと思っていたら、その”甘いもの依存”、に問題があるのです。甘いもの依存から脱しない限りどこかしらで砂糖の摂取が増えてしまうでしょう。「カロリーゼロならいい」と考えず、「水」で満足できるよう嗜好の習慣を切り替えることが大事です。

また、人工甘味料などでも血糖値は上がってインスリンは分泌される、という報告も見受けられますし、安全性に関して解明されていないことも多いのです。カロリーが低いということだけで安心して多用するのはあまり良くないことです。

参考・食品表示に関して

- 「カロリーゼロ」 食品 100g（飲料なら 100ml）あたりのカロリーが 5kcal 未満なら表示できます。
- 「シュガーレス」 砂糖や果糖や乳糖など、糖類が 100g（飲料なら 100ml）あたり 5g 未満の場合に表示できます。「ノンシュガー」、「無糖」も同様です。
- 「砂糖不使用」 単に砂糖を使っていないというだけです。果糖や乳糖を含んでいてもこの表示はできるのです。ノンシュガーだからといって完全にゼロかといったらそうではないのです。

お茶はどうかの？

お茶にはヘルシーなイメージがあります。また新陳代謝を高めるとか、脂肪を燃焼しやすくするとか、様々な健康効果を宣伝しているお茶も多くあります。

いろいろなお茶があるので一概には言えませんが、清涼飲料水のように糖分や人工甘味料は使われていないですし水分補給のための飲み物として利用されるのはいいと思います。

しかし、なんだって過ぎたることは良くないのであって、そればかりになってしまわないようにした方がいいと思います。お茶の場合は心配なのは「カフェイン」です。

カフェインには利尿作用があるのであまり摂り過ぎてしまうと体内の水分を出してしまうということもありますからね。

コーヒーやお茶ののカフェイン含有量（150ml / コップ 1 杯中）

- コーヒー(炒り豆・ドリップ) 100mg
- コーヒー(インスタント) 65mg
- 玉露 180mg
- 抹茶 48mg
- 紅茶、煎茶、ほうじ茶、ウーロン茶 30mg
- 番茶、玄米茶 15mg

- 麦茶、黒豆茶、杜仲茶 0mg

むくみについて

それと、最後にむくみについても書いておきたいと思います。水を飲むと浮腫んでしまうからあまり飲まないようにしたほうがいい、という誤解をしてしまう人が多いようです。特に女性はむくみやすいと言われますが、仕事などで立ちっぱなし、あるいは座りっぱなしなど同じ姿勢をしていて足がむくむ経験をされる人も多いでしょう。あるいは、朝起きた時に顎がふっくらしていたりまぶたが腫れぼったかったりと、顔がむくんでいたりすることもあります。お酒を飲んだ後などは顔がむくみやすいですが、顔がむくむと太って見えたり不健康に見えます。

時間がたつとむくみも引いてきますからあまり気にしていないという人もいらっしゃるかもしれませんが、むくみやすい人というのは肌のたるみを起こしやすかったりするんです。また、もしかしたらむくみやすいということは内臓疾患などで体調が悪くなっているシグナルである場合もあるのです。

むくみを放置することは良くありません。ただ、水を飲み過ぎたからむくんでしまうのではないのです。

むくみの原因

むくみとは血液中の水分が血管の外ににじみ出て、細胞と細胞の間に溜まってしまうことです。でも、にじみ出ることが問題なのではありません。細胞間液は血液が運んできた栄養など必要な物を細胞に届け、細胞から出た老廃物を血管に戻す受け渡しの役割をします。にじみ出る水分は必要なのですが、その細胞間液が回収できないで滞ってしまうからむくんでしまうんです。

つまり血行が悪くなっていたり、水分代謝が悪くなっていることが原因なのです。

ではなぜ血行や水分代謝が低下するのか？

例えば、腎臓の機能が低下しているなど疾患が原因の場合もあります。ですからむくみがひどい状態が続いたら病院で診察してもらう必要もありますが、食事や運動など生活習慣によってむくみが起こりやすくなっている場合も多いのです。

食習慣の問題

水分の不足で血液がドロドロになると書きましたが、そういう状態も血行や水分代謝が悪い状態ですし、油っこいもの、動物性の脂肪を取り過ぎてコレステロール値が高くなっていても血液の流れは悪くなるのです。

また、塩分や糖分のとりすぎもむくみの原因になります。塩辛いものを多くとると体内のナトリウムが増えます。それを中和するために体内の水分量が増えるんです。

糖分を取り過ぎると体内のビタミン B1 が不足します。ビタミン B1 が不足するとタンパク質の合成がうまくいかなくなり血中タンパク質が不足します。そのタンパク質濃度を保つために血液中の水分が血管外に出てしまいむくみやすくなります。ですから、タンパク質の摂取が不足しても同じようにむくみやすくなります。

運動習慣の問題

また、血液やリンパの流れをスムーズに行うためには筋肉の働きが必要です。運動不足などで筋肉量が減ることもむくみの原因になるのです。

血液を送り出すのは心臓がポンプの役割をしますが、血液を心臓に戻すには筋肉の働きなのです。特に下半身は心臓から遠くなります。また重力の影響で水分や血液が下に下にたまりやすい部分ですから、ふくらはぎなどの筋肉の力がスムーズな循環のためには大切になります。

また、リンパ液というのは細胞間の水分や老廃物を回収するいわば身体の中の下水に当たりますが、リンパ液を中間地点で濾過するのがリンパ節です。リンパ節は首の脇や脚の付け根などにありますが、周辺の筋肉の動きの助けを借りてリンパ液を濾過しています。ですから筋力が弱まると機能が低下して、目詰まりを起こしたような状態になります。

太ってしまう原因がむくみにもつながるのです

つまり、肥満につながりやすい食事や運動の習慣がむくみの原因にもなっているのです。

ですから太りにくい良い生活習慣に切り替えていくという正しいダイエットを行うのであればいいのですが、極端な食事制限をして栄養バランスを崩したり、運動をしないダイエットで筋力を落としたり、体重ばかりを気にして水を飲まないダイエットしてしまったり、そのような間違えたダイエットはむくみを助長させるのです。

むくみが「たるみ」を引き起こすのです

たかがむくみとなめたらいけないです。むくみを放置するとむくみやすい体質になってしまうと言われますし、顔のたるみの原因は加齢だけでなく、「顔のむくみ」も原因の一つなのです。

リンパの流れが悪くなってむくみがちになると、代謝の低下によって皮下脂肪がだんだん固まってきてしまいます。それでなくても皮下脂肪は燃焼しにくいのですが、更に燃えにくくなってしまいます。そのことが皮膚のたるみの原因となってしまうのです。

顔のむくみやたるみは太って見えるだけでなく、「老け顔」や「不幸顔」といった印象を与えてしまうと言われます。みなさんがダイエットをする目的の一つに、自分の見た目を良くしたい、他人にキレイに見られたい、ということがあるわけです。

なのに、そのダイエットのやり方が正しくないばかりにかえって見た目が悪くなってしまったら大変です。水分補給」は、正しいダイエットのためにも、美容やアンチエイジングのためにも大切な事なのです。

「食物繊維」

食物繊維には健康を維持するためにとっても大切です。

1 日の目標は「20～25グラム」と言われますが、現代の日本人の食生活では圧倒的に足りていないのです。昔に比べて摂取量は減少してしまっています。

食物繊維が不足すると糖尿病や動脈硬化など、生活習慣病のリスクが上がってしまいます。また食物繊維はダイエットのために大事な働きをします。

食物繊維について、どんな栄養素で、どんな種類があって、どのようにして無理なく上手に増やしたらいいかなど、について述べます。

1. 「食物繊維」について
2. 消化と吸収と排便について
3. ダイエットのためには食事の前半に食物繊維を
4. 食物繊維のダイエット効果
5. 食物繊維をしっかり摂れる食生活

「食物繊維」について

食物繊維とは人の消化酵素で消化されない、難消化性成分の総称です。昔は身体に必要なものとは思われておらず「食べ物のカス」だと考えられていました。しかし現在では健康のためにとっても有益なことがわかっていて、六大栄養素として重要視されています。

いろんな良い効果が期待できます。

- 便秘の解消や予防をする。
- 便が出やすくなることで、大腸がんの予防を期待できる。
- 食べ過ぎによる肥満予防を期待できる。
- 血糖値の上昇を穏やかにする。糖尿病予防
- デトックスが期待できる。

- 腸内の有用菌を増やし腐敗菌を減少させ腸内環境を整える。
- コレステロール値を下げる。

などなど・・・

食物繊維はいいことがいろいろ期待出来ます。

食物繊維はダイエットに役立つ

食物繊維は健康のために役立ちますが、ダイエットにとっても欠かすことが出来ない大切な栄養素です。

まず食物繊維の多い食べ物ってよくかまないと食べれないものが多いです。よく噛むことは満腹感を早く感じさせてくれるダイエット向けの食べ方です。

食べた繊維は胃や腸の中で膨らむのですが、それもダイエットのために役立つことです。

さらに、血糖値を緩やかに上げてくれる効果がありますので、食物繊維の多い食べ物を献立に加えると太りにくい食事になります。

食物繊維そのものが低カロリーということも嬉しいですし、食物繊維はダイエットにとって都合がよいことがいろいろあるのです。

ダイエット中の便秘

それと、ダイエット中はどうしても便秘になりやすいです。それは食べる量が減るので、出すものの量も減ってしまうからです。だから腸の動き不活発になってしまうのですが、便秘になって排便の数が減るとそれだけ老廃物を長く体内に留めることになるし、その毒物が大腸ガンの原因にもなります。また毒素が腸から体内に吸収され、さまざまな悪影響を及ぼします。にきびや吹出物、肌あれといった皮膚のトラブルは、便秘につきものです。腹痛になったり ガスが溜まってお腹が張ったり、苦しい思いもします。

さらに、便秘の時は悪玉菌が多く繁殖している状態で、この悪玉菌が出す毒素のため、身体が「なんか病気のかな」と思ってしまい、身体は省エネにになって脂肪を溜め込みやすく、落としにくくなるのです。

便秘はダイエットの大敵 と言われます。

いろんな効果がある食物繊維ですが、もちろん種類があつてそれぞれ特徴が異なります。

水溶性と不溶性

ひとことで食物繊維といってもいろんな種類があります。大きく分けると水に溶けやすい「水溶性」と、水に溶けにくい「不溶性」に分けられます。

水溶性食物繊維

水溶性食物繊維はコレステロールや血糖値の改善に効果があります。

水溶性食物繊維は、水に溶ける食物繊維で、腸内で水分を抱え込んでヌルヌルとしたゲル状成分となり、有害成分を吸着して排泄させる効果があります。

特有の粘り気があるため、胃から小腸へと移動する時間がかかり、小腸では、そのヌルヌルが栄養素を包み込んで体内への吸収を緩やかにする効果があります。

特に、ブドウ糖の吸収を緩やかにする働きがあるので、食後の血糖値の急激な上昇を押さえてくれる効果があり糖尿病の予防に効果的なのです。

また、コレステロールの吸収を抑える働きもあることから生活習慣病の予防が期待出来ます。その他、乳酸菌などの善玉菌を増やす効果も知られており、腸内環境の改善に効果的なのです。

◎糖尿病が気になる人

- ◎コレステロール値が気になる人
- ◎血圧が気になる人
- ◎太りすぎが気になる人
- ◎便秘気味の人

こんな人は、水溶性の食物繊維をしっかり摂るのがいいです。

不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は便秘やダイエットに効果があります。

不溶性食物繊維は水に溶けない食物繊維です。水分を吸収して数倍から十数倍に膨らみ、腸壁を刺激して腸の蠕動運動を高めます。便秘解消、腸の病気の予防などの効果があります。

大腸内を通過するときに、水銀やカドミウムのような有害金属や、発ガン物質のダイオキシンをはじめとする有害物質を吸着し、一緒に排泄する働きもあります。

また、よく噛まないといけないので咀嚼回数が増えますし、胃の中で膨らむので、食べすぎを防ぐことができ、余計なカロリー摂取を防ぐことができます。

- ◎食欲が旺盛で太り気味の人
- ◎油っぽい食事が好きな人
- ◎便秘気味の人
- ◎食品添加物が気になる人
- ◎痔疾が気になる人

こんな人は、不溶性の食物繊維をしっかり摂るのがいいのです。

また水溶性と不溶性の食物繊維は両方をバランスよく摂ることが効果的と言われています。

そんな食物繊維について今回はいろいろ書いていきますが

整腸作用やデトックスや血糖値についての効果ってどういうことなのか。

これらの食物繊維ってどんな食品に含まれているのか。

どんな食品をどのくらい食べたらいいのか。

そんな話題を中心に書いてきます。

消化と吸収と排便について

食物繊維は食べ物の消化や吸収や排便に働きかけることで健康やダイエットによい効果があるのです。

ですから今日は、食べ物を食べるとどのように消化され、栄養が吸収され、最終的に便になるのか、そのプロセスについて説明しましょう。

(1) 口・胃・十二指腸で消化される

口から入った食べ物は、だ液や胃液に含まれる消化酵素の働きで吸収しやすい物質に分解されます。この過程を消化といいます。

「よく噛んで食べる」ということは、食べ物を細かく砕いてだ液や胃液が混ざりやすくすることで、消化を助けることとなります。

さらに、小腸の入口（十二指腸）で、胆汁やすい液と混ざり合って消化されます。便が黄褐色なのは胆汁の影響です。

(2) 小腸で吸収される

小腸は全長 6 ～ 7m とも言われますが、細い官がクネクネと続くのが小腸です。栄養分と水分の約 90% がここで吸収されます。

<小腸での水溶性食物繊維の働き>

水溶性食物繊維は特有の粘り気があるため、小腸ではそのヌルヌルが栄養素を包み込んで体内への吸収を緩やかにする効果があります。食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれる効果があるのはそのためです。

また、乳酸菌などの善玉菌を増やす効果もあり、腸内環境の改善に効果的です。

(3) 大腸で便を作る

大腸の主な仕事は、食べ物のカスから小腸で吸収できなかった水分を吸収することと、肛門に運んで行くことです。この過程でだんだん便の形ができていくわけですが、この運ぶ作業はけっこう大変なのです。腸官をクネクネのぼしたり縮めたりしながら(蠕動運動)、少しずつ便を移動させていくのです。

大腸が蠕動運動をしていくためには、「カスが来たぞ！」という刺激が必要なのです。この刺激は便になる食物のカスが一定量ないと起こりにくいのです。ですから、ダイエットなどで、食べ物の量が減っていると、カスの量が少ないですから、腸の蠕動運動が起こりにくくなってしまいます。

<大腸での不溶性食物繊維の働き>

不溶性食物繊維は水分を吸収して数倍から十数倍に膨らみますので、「カスが来たぞ！」という刺激を大きくして、腸の蠕動運動を高めます。

また大腸内を通過するときに、例えば水銀やカドミウムのような有害金属や、発ガン物質のダイオキシンをはじめとする有害物質を吸着し、便と一緒に排泄してくれる働きもあります。

(4) 直腸から脳に「便が出るぞ」とサインを送る

大腸がせっせと蠕動運動をして運んできた「食べ物のカス」は、最後に直腸に押し出されます。すると直腸の壁が便に刺激されて、脳に「便が来たよ」という信号が送られるわけですが、この信号がいわゆる「便意」なのです。

そして、この便意というのは、直腸に便が満タンになったから感じるのではなく、便の到着を知らせるシグナルです。だから、便意を感じても放っておいたり、「出ない」とあきらめてしまったりすると、「便が来たぞ！」というサインも何となく消えてしまいます。そして次の便が直腸にくるまで、直腸に便が残ったままという状態になるのです。

そして、こういったことを繰り返すうちに、便意そのものを感じにくくなってしまって便秘体質になってしまうのです。

<便がスムーズに排出されず滞留すると>

腸内に便が長い時間滞留すると、悪玉菌が繁殖し、毒素を体中に撒き散らしてしまうのです。お腹が張ったり、肩こりや腰痛になったり、肌荒れや吹き出物が出たり、イライラしたり、体臭や口臭がきつくなったり、ということが起こります。

また、毒素が免疫力を低下させるので、アレルギーになったり、老化が早められることにもなりますし、腐敗が進むとフェノールアミン、インドールなどの発がん性物質を生成する原因にもなってしまいます。

腸内で悪玉菌が増えてしまう要因は、「肉などの動物性の食べ物の摂り過ぎ」や「運動不足で便を押し出す腹圧が弱くなること」や「ストレスによる自律神経の乱れ」などが要因と言われます。

また悪玉菌が増えると、食べ物のカスの腐敗が進むので、有毒ガスや有害物質が発生し、腸の蠕動運動を妨げるので、さらに便が出づらくなるという悪循環になってしまうのです。

そんなことにならないためにも、しっかり食物繊維をとって、腸内環境をよくすること、便をスムーズに排出するようにするべきなのです。

理想的な排便

排便までの時間

理想的な排便ってどういうものか、まずは、食べ物を食べてから便として排泄されるまでの時間は24～72時間と言われます。

もちろんこれは個人差があって、その差は食事や生活習慣によって変わると言われます。ちなみに国別での統計データを見てみると、日本人の場合、排便までの時間が平均で34時間から44時間（一日半から二日）、アメリカ人は70時間（約三日）、イギリスでは実に104時間（四日以上）なのです。

ところが、食物繊維を多く食べるインドやアフリカでは欧米諸国よりずっと短く、10時間程度なのだそうです。つまり、食物繊維を多く食べる国は排便までの時間が短く、肉食を主とする欧米では時間が長いという傾向があるのです。

便の形と色

改めて自分の便を観察したことがありますか？便をチェックするということは、自分の健康状態を教えてくれる貴重で、重要な情報源なのです。

「理想的な便の形」はバナナの色と形をした便が1～2本程度肛門からするっと出て、肛門を拭かなくても良いくらいの便だと言われます。形が太くて長い便は、直腸からするりと出てきたことを物語っているのです。食べた物の消化、吸収、排泄の仕組みが乱れることなく順調だったことを証明している便と考えてよいでしょう。

便秘気味で、食べ物が腸内に長くとどまっていると、粘り気が失われて固くなる場合が多いと言われます。甘栗のような硬い便になっていたら、食物繊維や水分が不足しているかもしれません。

また、ウサギのうんちのように、小さい便はストレスが原因の過敏性腸症候群の疑いが

ありますし、腸管が何かの原因で狭くなっていることも考えられます。

逆に軟らかい便の方は、排便の時の抵抗感がなく、さっと出ますが。ちょっと注意が必要です。消化不良を起こしやすい脂肪分を多く含む食べ物の食べ過ぎということも考えられますが。もし下痢に近い状態が長期間続いたり、下痢と便秘が繰り返し起こる場合などは、専門医に相談するのがよいかもしれません。

便の色は便の大腸通過時間で決まってきます。短いほど明るい黄色で、長いとこげ茶に近づきます。コガネ色から茶色までは健康な便と考えていいでしょう。

もし、黒い便や、赤い便であったら、すぐに専門医の診療を受ける必要があります。黒色便は食道や胃、十二指腸などの上部消化管からの出血、赤色なら大腸の病気による出血が疑われます。

ということで、食べ物をスムーズに消化吸収し、排泄するという事は大事なことです。特にダイエット中はそのプロセスが上手く行かなくなったりするのですが、そのプロセスをスムーズに行うために食物繊維の役割が大事なのです。

ダイエットのためには食事の前半に食物繊維を

食べたものが消化され、吸収され、排便されるまでのプロセスのいろんな場面で食物繊維が活躍するのですが、「水溶性食物繊維は特有の粘り気があるため、小腸ではそのヌルヌルが栄養素を包み込んで体内への吸収を緩やかにする効果があります。」

このことを食生活に活かせばダイエットにも効果的な食事ができますし、糖尿病など生活習慣病の予防にもなるのです。

まずは、血糖値を急上昇させると太りやすくなるということを説明しましょう。

血糖値と太りやすさの関係

血糖値というのは血液中のブドウ糖の濃度のことです。ブドウ糖というのは、ご飯や麺類などの主食に多く含まれる「糖質」が分解されたもので人間が活動するための主なエネルギーになります。食事をすると糖質が消化吸収されブドウ糖になり吸収され、血液によって体のあちこちに運ばれます。

血液の中のブドウ糖はそのままではエネルギーとして使えません。血管からエネルギーを使う器官の細胞に取り込まれないといけないんですが、その取り込む役割をするのが「インスリン」です。

インスリンはすい臓から分泌されるホルモンで、食事をすると血糖値が上昇すると分泌量が増え、血中に増えたブドウ糖を細胞に取り込みます。

その取り込まれたブドウ糖がエネルギーになって、人間は活動することができるのですが、余分にとってしまったエネルギー（ブドウ糖）は脂肪として蓄えられてしまいます。ですから必要以上に血糖値を上げない方が良いでしょう。

お菓子などの甘いものを食べると太りやすいといいますが、それは甘いものには非常に消化吸収の早い糖質である「砂糖」が多く含まれていますから血糖値が急激に上昇してしまいます。その急上昇に対応するため多くのインスリンが分泌され、すぐに使い切れないほどのブドウ糖が肝臓に運ばれ脂肪になってしまうのです。

そのように、食べる糖質の種類によって、あるいは食事の仕方によって、血糖値の上がり方に違いが起こります。

緩やかな血糖値の上がり方なら良いのですが、急上昇と急降下を繰り返すような食事をしていると太りやすいのです。上がりすぎた血糖値を下げるためにインスリンが頑張っている中性脂肪をたくさん作ってしまうということなのですが・・・

また、急上昇急降下の食べ方はすぐにお腹が空くので、食べる量が多くなってしまいま

すし、いつも大量のインスリンを出しているとすい臓が疲れてしまい糖尿病になりやすくなってしまうます。

では、どういう食事をすると、血糖値の上がり方になってしまうのかというと、お菓子を食べる、ソフトドリンクを飲む、などの糖分摂取だけでなく・・・
「いただきます」と言ってすぐにご飯を食べる。
朝食を抜くなど食事と食事の時間を長くあげてしまう。

そういった食べ方は血糖値が急激に上がってしまうのです。最近よく、食べる順番を工夫することがダイエットに役立つといわれますが、食事の最初に食物繊維をとることが血糖値の急上昇を抑える効果があるからなのです。

水溶性食物繊維は血糖値を緩やかにします

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の二種類があります。名前の通り、水に溶ける食物繊維と水に溶けない食物繊維です。

この記事に書いた血糖値の上昇を抑える効果というのは「水溶性食物繊維」にあります。
水溶性食物繊維は水に溶けるとゲル状のネバネバになり、胃や腸の中で食べ物を包み込んでしまうのです。

ですから、ご飯を先に食べるよりも、ごはんより先に食物繊維を摂っておいたほうが糖質がブドウ糖に分解・吸収されるスピードを緩やかにして、血糖値の急激な上昇を抑えられるのです。

また、血糖値だけでなく、脂質の吸収も抑えてくれるので、コレステロールや中性脂肪の改善にも効果があります。

それと、水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになり、善玉菌優位のよい腸内環境を作ってくれるという効果もあるのです。

水溶性食物繊維を多く含む食品は、エシャロット、納豆、おくら、海藻類、にんにく、切り干し大根、ごぼう、きな粉、梅干し、なめたけ、いんげん豆などがありますが、「ネバネバしたものは水溶性食物繊維が多い」、と覚えておくといいでしょう。

水溶性食物繊維の多い食品（簡単！栄養 and カロリー計算）

例えば食前のサラダにエシャロットを加えるとか、ごぼうなどの根菜類を副菜にして先に食べるとか、オクラ納豆をごはんにかけるとか、味噌汁にわかめを入れるとか、e t c

水溶性食物繊維を増やすことで、血糖値の上がり方を緩やかにすることができます。そしてそれは太りにくい食事ということでもありますし、習慣にして長い期間でみたときに糖尿病や生活習慣病の予防に大きな影響があるのです。

もちろん、かといってご飯に納豆かけたら絶対に太らないということではありません。食べ過ぎてしまっている、あるいは運動不足や不規則な生活や、太る原因は様々あります。

でも、食物繊維は食事の量を無理なく抑えてくれる効果もあるのです。

食物繊維のダイエット効果

水溶性食物繊維が血糖値の急上昇を防いでくれるという話題を書きました。ちょうどその話題について朝日新聞デジタルで記事を見つけましたので紹介します。

「食べる順、まず野菜がおすすめ、血糖値抑制に効果」

血糖値のコントロールができるということは糖尿病の予防に効果があるということですが、もちろんこれはダイエットにだって効果があるってことです。血糖値が緩やかに上がるならインスリンの分泌も少なく済みます。つまり脂肪になりにくい食事をするのが

できるということなのです。

血糖値上昇の抑制

水に溶けてネバネバになった水溶性食物繊維が胃や腸の中で食べ物を包み込んで消化・吸収を緩やかにしてくれるということでした。

だから糖質の分解を緩やかにすることができるのですが、血糖値だけでなく、脂質の吸収も抑えてくれるのでコレステロールや中性脂肪の改善にも効果があるのです。

前回書いたように、なるべく直前に水溶性の食物繊維をとるようにしましょう。

でも、必ずしも水溶性食物繊維だけが効果があるわけではありません。不溶性の食物繊維を直前に食べることで効果があります。むしろ水溶性に限定して考えるのではなく、どちらの食物繊維も合わせて食前に食べるようにしたほうがダイエットへの効果が早く感じられると思います。

食べる量を無理なく抑えることができる効果

不溶性食物繊維の特徴は水に溶けず水を含んで大きく膨らむことです。また、食物繊維は野菜類に多く含まれます。生のままサラダで食べるのならよく噛まないといけないものが多いです。その、「膨らむこと」と「咀嚼の回数が増えること」が食事の量を無理なく抑えてくれる効果につながります。

咀嚼と満腹感

昔から食事のマナーとしても食べ物の消化をよくするためにも「よく噛んで食べましょう。」と言われますが、それだけではなく咀嚼（そしゃく：よく噛む）の回数が増えると満腹感を感じやすくなるのです。それは噛むことによって「脳内セロトニン」というホルモンが分泌されるからなのです。同じ物を食べても噛む回数が多いだけで満腹になりやすいのです。

また、セロトニンの刺激が強くなると交感神経によってエネルギー消費も大きくなり、特に内臓脂肪が燃焼しやすくなるという報告もありますし、また、咀嚼はセロトニンというストレスに対抗するホルモンの分泌も増やすので、空腹に対してのストレスを和らげてくれる効果もあります。

食事時間と満腹感

よく噛むということは必然的に食事の時間がゆっくりになります。食事の時間は満腹感の感じ方に関係するのです。満腹感というのは脳の満腹中枢に、血糖値の上昇の信号や、脂肪細胞が分泌するレプチンという物質の刺激や、胃壁の拡張の刺激などが届けられ、「もうおなかいっぱい」、と感ずることができのですが、ものを食べてから満腹を感じるまで20～30分ほど時間差があるのです。

早食いは太りやすいと言われます。それは食事時間の短い人は満腹感を感じる前にどんどん食べてしまうので食事量が増えてしまうからです。ゆっくり時間をかけて食事をした方が少ない食べ物の量で満腹感を感じやすいのです。

胃壁の拡張と満腹感

満腹中枢に届けられる信号のひとつに、胃壁の拡張があります。これは食べ物が胃に入ってきて満たされたことを脳に伝える仕組みですが、不溶性の食物繊維は胃や腸の中で数倍～数十倍に膨らむのです。実際は食品に含まれる食物繊維は微量なので、膨らんだ分で胃壁を拡張する量になるかという微妙なのですが、食事の前半に野菜をたくさん食べることは確実に穀類などの糖質の摂取量を減らすことにつながります。そして食物繊維は胃の中での滞留時間が長いので腹もちは良くなります。

キャベツダイエット

上記の効果を考慮すると、「キャベツダイエット」は効果的といえます。私も食事の最

初にキャベツをよく食べます。

キャベツには食物繊維も多く含まれますし、特にダイエットに効果的とされる水溶性のビタミン（CとB群）が多く含まれています。だからキャベツはなるべく生で食べるのが良いと言われるのです。キャベツにはミネラルも多く食べ物の消化を助けますし、よく噛まないと食べれないですし食前に生で食べるのもってこいなのです。

私は約8分の1に切ったキャベツを味噌をつけて食べます。小さく切らず大きいまま食べるのは咀嚼の回数を増やすためです。食事の最初に水や汁物を摂りながら10分ぐらいかけてキャベツをよく噛んで食べ、ちょっと一呼吸おいてからおかずやご飯を普通どおり食べますが、キャベツを食べない時はごはん一膳では満足できずお代わりしたくなっちゃうんですが、キャベツを食べると一膳で十分満足ができますよ。よろしければ試してみてください。

便秘解消のダイエット効果

便秘になってしまうとダイエットにマイナス要因なので、これは積極的なダイエット効果というより予防です。しかし便秘はダイエットだけでなく美容や健康にも悪い影響を与えます。便秘にならないためにも食物繊維をしっかり摂ることは大事です。

ダイエットすると便秘になりやすくなるのは食べ物の量が減って大腸の蠕動運動が緩慢になってしまうから、水分が不足して便が硬くなってしまうから、などいくつか理由がありますが、不溶性食物繊維は溶けずに膨らむので、便のかさを増してくれる、だから大腸が刺激されて蠕動運動を高めてくれるということでした。

便秘で老廃物が長く体内に留まると毒素が発生し、それが血液で運ばれ身体全体に流れていきます。毒素は皮膚からも出てくるのです。だから便秘になるとニキビや吹き出物ができやすくなるのです。

そしてそのような体内に毒素がまわってしまうと代謝が低下してしまいます。脂肪が燃えにくい身体になってしまうのです。便秘になってしまったことがダイエットの失敗につながることも多いのです。

理想的な排便になるよう、食物繊維をしっかりとることを意識しましょう。便秘に関しては特に水溶性と不溶性のバランスが大事とも言われます。理想的な割合は

不溶性食物繊維 2 : 1 水溶性食物繊維

とされています。

食物繊維をしっかり摂れる食生活

今回は食物繊維ってどのくらい摂ったらいいか、十分とるためにどういう食事にしたらいいか、そんな内容を書きましょう。

食物繊維が不足したからといって欠乏症で病気になるってことはありませんが、より良い健康状態を保つために、生活習慣病の予防のため、美容やアンチエイジングやダイエットのために積極的に摂るようにした方がいい栄養素です。

食物繊維をしっかり摂ったら

- 便秘になりにくくなる
- 大腸がんになりにくくなる。
- 肥満・糖尿病になりにくくなる。
- 動脈硬化・高脂血症になりにくくなる。
- 高血圧・虚血性心疾患になりにくくなる。
- デトックスで若さを保てる

そういった良いことがあるわけです！

摂取の目標は20～25g／日

食物繊維をこのくらいは摂っておこうという目標値があります。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」（2010年版）によると、食物繊維の目標量は、18歳以上では1日あたり男性19g以上、女性17g以上とされています。

しかし、その算定基準のひとつに、「食物繊維摂取との関連がもっとも明らかな生活習慣病は心筋梗塞であり、24g/日以上摂取で死亡率の低下が、12g/日未満摂取で死亡率の上昇が観察されている」、という記載があることから、1日に20g～25gを目標にしようと言われる場合が多いです。

ところが、現状日本人がどのくらいの食物繊維を摂れているかというと、全然足りてません。

厚生労働省の目標値に達しているのは60～69歳の女性のみで、特に若年層の食物繊維不足が目立ちます。

また摂取量の推移を見ると年々減ってきていることがわかります。

これは近年の日本人の食生活の変化が影響しているのです。例えば、「加工食品やインスタント麺、またファーストフードが増えている」、「甘いものをたくさん食べるようになった」、「肉類や揚げ物が中心の食事になっている」、などの問題が指摘されるわけですが、『和食離れ』が食物繊維を不足させている原因と断言していいでしょう。

特に若い人たちは洋食や外食を好む傾向があります。年輩の人は、ごはんと味噌汁、そして野菜を使った煮物のおかずなどを好む傾向がありますが、その違いが年代別の食物繊維の摂取量の違いになっているといえるでしょう。

おふくろの味には繊維がいっぱい

食物繊維を増やすにはサラダを食べればよいと思っている人も多いでしょう。食物繊維

といえば野菜と思いがちです。もちろん野菜には食物繊維は多いです。でも、そればかりではないのです。

昔の日本人は必要とされる量を充分にとれていたのですが、その多くは野菜よりも穀類からとっていたのです。

また、野菜以外でも海藻や芋、豆類などにも食物繊維は多く含まれています。むしろ一般的な野菜サラダよりずっと多いのです。

つまり、昔ながらの「日本の食事」を食べていれば、食物繊維を増やすことが出来るということなのです。

1日1回は和食を食べるようにしましょう。

納豆、おから、大豆、ひじき、海苔、切り干し大根など和食の素材には食物繊維がたっぷりです！

ごぼうなどの根菜類、さといもなどの芋類、しいたけなどのきのこ類を使った副菜、いわゆる「おふくろの味」の料理には、レタスやキュウリを使った野菜サラダより多くの食物繊維をとれるのです。

穀類は精製度の低いものを増やそう

昔の日本人は穀類から多くの食物繊維を摂っていたのですが、昔は穀類の精製度が低かった。現在は精製度が高いものが増えているということも食物繊維が減った原因になっています。

米、小麦、そばなど、主食の穀物に含まれる食物繊維は、精製することで減ってしまうのです。玄米は白米より食物繊維たっぷりですし、ビタミン・ミネラルも豊富ですし、普通の食パンより全粒粉の食パンのほうが食物繊維が多いのです。

ですから、白米だけでなく胚芽米や玄米や雑穀などを、白いパンより全粒粉のパンやライ麦パンなど精製度の低いものをとる機会を増やすのもいいことです。

精製度の目安は「色」で見分けることができます。ごはん、パンなども「色の白いもの」ほど精製が進んでいることが多いのです。食物繊維をたくさん摂りたい時には、精製度の低い色の黒い穀物を食べるようにしましょう。

野菜を増やそう

野菜を増やすことは食物繊維を多く摂ることにもなります。食前のサラダなどは糖質や脂質の摂取量を減らすことにもつながりますし、積極的にとるようにしましょう。

ですが、上にも書きましたが、野菜サラダをとるばかりが食物繊維の摂取ではありません。

「副菜を充実させる」という意識で献立を考えるのがいいのです。

今夜のおかずは何にしようか？と考えるとき、たいていは「メインのおかず」のことを考えます。ハンバーグにしようか、焼肉にしようか、それとも魚料理にしようかな・・・、というように・・・。

あまり「副菜」のことまで考えない。副菜はおまけ、みたいに思っている人が多いと思いますが、実は副菜こそが食物繊維やビタミン・ミネラルをしっかり摂るのに大事なメニューなのです。

副菜を増やして食物繊維が豊富な、野菜類、海藻類、豆類、きのこ類 など積極的に食べるようにしましょう。

具たくさん料理を食べるのもいいでしょう。味噌汁はヘルシーな献立のひとつですが、野菜、きのこ、海藻などの食材を多く使った具たくさんみそ汁や鍋物もおすすめです。鍋に入れる食材を増やすだけで手軽に食物繊維を増やせます。

サプリメントも利用しましょう

もちろん普通の食事から必要な栄養が摂取出来ればそれに越したことはありません。でも、野菜そのものの栄養素が昔よりも落ちているということもあるわけですしなかなか現状は難しいことです。

例えばサラダで食物繊維を摂ろうとしても、100g中に含まれる食物繊維は、キャベツ1.8g、ニンジンが1.8g、レタスは1.0gほどなのです。20g/日を目指すのってけっこう大変だったりするのです。1日1～2回が外食になってしまうような食生活では目標をクリアするのは非常に困難といえます。

ですからビタミン・ミネラル同様に、食物繊維を十分とるためにはサプリメントを利用することが有効な手段なのです。食物繊維のサプリメントを使う時の注意を書いておきましょう。

どうせサプリメントでとるのであれば水溶性と不溶性の食物繊維のバランスまで考えたいものです。普通の食事でそのバランスまで考えるのは大変ですからです。良いバランスは昨日書きました。

「不溶性食物繊維2：1水溶性食物繊維」

が良いバランスですから、そのバランスになっているサプリメント、あるいは特に不足しがちなのは水溶性ですから水溶性が少し多めのものを選びましょう。

それと、普通の食事で食物繊維が過剰摂取になることはほぼありませんが、間違えたサプリメントの利用とか、ダイエットのためにこんにやくゼリーの食べ過ぎなどで過剰摂取になることはあります。

過剰摂取になるとお腹をこわしてしまったり、ビタミン・ミネラルなど必要な栄養の吸収が阻害されてしまうことがあります。サプリメント等は使用方法をよく読んで間違いがないように使いましょう。

片頭痛には「冷え性」を合併される方々が極めて多いようです。この点に関して、

冷え対策

【冷え対策】

1. 冷え性・低体温「冷え」はダイエットの大敵です
2. 「冷え」 冷え性・低体温の原因
3. 冷えない工夫、温める工夫、衣類とお風呂
4. 冷え性・低体温を改善する食事
5. 冷え性・低体温を改善する運動
6. 冷え性・低体温を改善する生活スタイル

冷え性・低体温「冷え」はダイエットの大敵です

低体温と冷え性は似ていますが違います。

【低体温と冷え性】

冷え性というのは手足などの末梢血管が収縮して血流が悪くなることです。身体の深部の体温は平常だけど手足などの末梢部の体温が下がってしまう状態です。

それに対して低体温症というのは熱エネルギーそのものが作れない状態で、身体の体温そのものが下がってしまっている状態のことです。

低体温になると冷え性になりやすいです。また冷え性になっても低体温になりやすい。

低体温になる → 血行が悪くなる → 細胞の機能が低下する
→ 代謝が低下する → 熱酸性が低下する → 更に冷える

それぞれが関係して悪循環になったりします。そして寒い冬は低体温や冷え性、いわゆる「冷え」になりやすいわけですが、ただ外気に冷やされるからだけではなく、どちらも食事や運動や生活習慣が原因で血行が悪くなったりして起こります。近年になって私たちの生活習慣は大きく変わりましたが、日本人の体温は50年前に比べて平均0.5℃も下がっているという報告があるのです。低体温の人が増えたことが問題視されているのです。

「冷え」はダイエットや健康によくない影響を与えるものなのです。

【冷えは免疫力を弱めます】

そもそも正常な体温とは、平熱が36.5℃以上あるのが正常です。36.5℃～37℃、の間が理想で、健康な状態にあり、ダイエットもしやすいのです。

風邪をひいたとき熱が上がります。なぜかという体温を上げて免疫力を上げるためです。身体の防衛反応で体温を上げるのですが、体温が低いと体内の細菌に対する抵抗力や免疫力が低下してしまうのです。

0.5℃体温が下がると免疫力は35%下がり、自律神経も乱れやすくなります。

1℃下がると免疫力は40%ダウンしてしまうのです。

腸内では悪玉菌や有害菌が増殖したり、様々な病気や感染症の原因にもなりやすくなります。風邪もひきやすくなりますし、最近ニュースで聞くノロウィルスの影響も受けやすくなります。

またガンにもなりやすくなります。免疫が下がるからということもありますが、ガン細胞は体温が下がると元気になってしまうのです。最も活性化するのは35℃で、低温を好むのです。だから温度の高い臓器 心臓や脾臓のガンってないのですが、そういう理由で低体温の人はガンにかかりやすくなるのです。

【冷えは痩せにくい体質を作ります】

また、冷えはダイエットにも悪影響を与えます。

体温が低いということは血行が悪くなっているということでもあり、細胞に栄養やエネルギーが届きづらくなっているということです。また体内の酵素は温度の影響を受けやすく温度が下がると働きが低下してしまいます。そういったことから代謝が下がってしまうのです。

体温は1度下がると基礎代謝が約12%低下してしまうのです。基礎代謝量が1200kcalの女性だったら、体温が1度低くなると1日で約144kcalのエネルギー消費の差になります。

また基礎代謝の低下が運動時のエネルギー消費にも影響しますので、1日に200～500kcalもエネルギー消費に差が出るのです。

みなさんいまダイエットの企画で-250kcalを目標に頑張っているでしょう。それがどのくらいの努力かイメージしやすいと思いますが、体温が違うだけで200～500kcalも変わってしまうのです。

そして、それがどのくらいの脂肪蓄積に相当するかというと、仮に毎日500kcal分の脂肪が蓄積されるとしたら、単純計算で2週間で1kg太っちゃう。1ヶ月では2kg 1年で24kgにもなってしまいう量です。

それだけのハンデを抱えてダイエットしたり体重維持をするなんて大変なことです。

他にも悪いこといっぱいです。体が冷えると、水分が溜まりやすくなります。また血液やリンパ液の循環も低下するので老廃物も排出しにくくなり、むくみ&セルライトができてやすくなります。顔がむくんでいるだけですごく太って見えます。

新陳代謝が活発でなくなるのですから肌表面に古い角質が残ってしまいシワやシミなど

美容にも悪影響になってしまいます。

「冷え」は、ホント様々な悪い影響があるんです。「冷え」を軽く考えてはいけません。

「冷え」 冷え性・低体温の原因

では、なぜ「冷え」になってしまうのか？今回はその原因について書きましょう。

【血流（血液・血管・心臓）の問題】

血流が悪くなると冷えます。「冷え」の一番の原因は血行が悪くなることです。

ですから血液の流れのポンプの役割である心臓、血液の通り道である血管、そして血液そのものに問題があると血流は悪くなって冷えの原因になります。

コレステロールや中性脂肪、糖、尿酸、腸からの老廃物などが血液の中に残ってしまっている、いわゆる「血液がドロドロ」の状態だと流れにくくなります。またそういう状態の血液は血管を老化させます。傷ついた血管が動脈硬化を起こすこともあるでしょう。血液はさらに流れにくくなります。そのような状態になると心臓に負担がかかり、心臓が疲れてしまったりするのです。

これらは肥満が原因で生活習慣病を起こすのと同じ原因です。ですから冷え症の人は生活習慣病の心配もしなければいけないということで、食生活や運動不足なども見直さないとはいけません。

【食生活の問題】

血液がドロドロになってしまうような食生活、例えば脂っこいものや甘い物の食べ過ぎ

などは血流を悪くして「冷え」の原因になります。

また、それらの食べ過ぎということは栄養バランスが偏っているということでもあります。栄養バランスが悪いことも「冷え」の原因になります。

身体が熱を発生させるためには、糖質や脂質をエネルギーとして燃焼させるわけですが、ビタミンやミネラルが不足してしまうと糖質や脂質をエネルギーとして活用できなくなってしまうのです。

また、筋肉は身体の中で最も多くエネルギーを燃焼させる器官です。ですから筋肉量が少ないと発熱量が少なくなってしまうわけですから、たんぱく質の不足も問題になります。

バランスよく栄養が摂れていないことが「冷え」の原因になるのです。

また、生活が便利になって旬の食べ物が分からなくなっていることも「冷え」の原因になっていると言えるでしょう。旬の食べ物には旬だからこそそのメリットがあるのです。例えば夏はキュウリやトマトやナスなどが旬ですが、一般的には夏の野菜は身体の温度を下げる効果があるのです。

そして冬に出回る野菜、白菜、ねぎ、かぶ等は身体を温める効果があります。季節外の生産ができなかった昔は旬の物しか食べられなかったのですが、今はいつでも何でも食べられます。そういったことも「冷え」を起こしやすくする原因の一つと言えるでしょう。

【運動不足などによる筋肉量の低下】

運動不足で筋力が低下してしまうことも「冷え」を起こしやすくします。筋肉量が少ないと体温調節の機能が低下してしまいます。

また、筋力が低下すると血流も悪くなります。筋肉というのは心臓から送られてきた血液を送り返すポンプの役割もあります。静脈血の流れは筋肉の収縮と弛緩に頼っているのです。ですから筋肉が少なくなると血行が悪くなります。

つまり、運動不足や間違えたダイエットで筋肉を減らしてしまうことは「冷え」の原因となり、痩せにくい身体を作ってしまうことになります。

【不規則不活発な生活、ストレス】

人が自分の意志で体温を上げようと考えて出来ることではないです。自律神経が体温の調節をしているのです。ですから自律神経が乱れてしまうと体温を上げることもできなくなって低体温になったりします。

体温を調節する仕組みは、皮膚にあるセンサーが「寒い」と感じた信号を脳に送り、脳の視床下部というところが身体の各機関に体温を上げろという信号を送り、身体の器官が熱を作るわけですが、その信号伝達が上手く行かなくなってしまうという問題もあります。

例えば夜遅くまで起きていて朝が遅いなど不規則な不活発な生活、ストレスをためやすい生活などで自律神経が乱れてしまうことも「冷え」の原因になります。

また、夏場の冷房、冬場の暖房の、“効かせすぎ”もよくありません。あまり快適すぎると上に書いた、冷たさや寒さの信号を伝える機能がうまく働かなくなってしまうなどの問題が起きます。冷暖房も適度がよいのです。

【その他】

それと、お酒とタバコはよくないです。お酒は百薬の長といいますがし適量であればいいこともありますが、タバコは百害あって一利なしです。

便秘も低体温の原因になります。腸内で蠕動運動が活発に行なわれていないために基礎代謝も低くなります。食物繊維を摂るとか、適度に運動するなど、便秘を改善することが低体温改善にもつながると考えられます。

他にも「冷え」の原因になることはいろいろあると思いますが、上に書いた通り肥満につながる原因が冷えの原因にもなるということなのです。つまり、「太ってしまうから冷えやすい」、「冷えるから太りやすい」、という相関関係があるのです。

ですから、「冷えを解消すれば痩せやすい」、「ダイエットをすれば冷え防止になる」といえるわけですが、間違えたダイエットをしてはいけません。偏ったダイエット、無理なダイエットなどをしてしまうと更に冷えやすくなってしまいます。

冷えない工夫、温める工夫、衣類とお風呂

今回は「冷え対策」について書きます。

原因が食事や運動や生活習慣の問題で筋肉量が落ちてしまったりして血流が悪くなる。自律神経の乱れで体温の発生が低下することなどにあるわけですから、そうならないように生活の習慣を改めることが根本の問題解決になるわけです。しかしそれらは今日やっただけで明日から冷えなくなるわけではありません。効果が上がるまでに長く時間がかかります。

今日は、衣類を工夫して冷えないようにする。お風呂などで温めるなどの比較的短時間でできる対処について書きたいと思います。

【衣類で冷え対策】

私は厚着はかっこ悪いと刷り込まれて育った年代です。「子どもは風の子」と言われ、冬でも半袖半ズボンの子供はエライとされていました。いまはそういう子どももあまり見かけなくなりました。アンダーウェアもモモヒキ、パッチ、ババシャツなどから、ヒートテックなんていうかっこいい名前が変わっています。また最近ではエコでウォームビズということもあり、衣類で寒さ対策をすることが一般的になっています。

衣類で体温を保つようにすることは冷え性の方にとってはとても大切なことです。

衣類で効果的に体を温めるポイントは3つの首、「首」、「手首」、「足首」の保温をすること、「お腹や腰」を温めること、そして「下半身」を冷やさないようにすることとされます。

3つの首を温める

首、手首、足首を暖めると全身の血流が良くなると言われます。いずれも皮膚が薄いので温めると皮膚下を流れる血液が温まり、その血が流れることで体全体が温まるからだそうです。袖口が閉まった服で保温するのがいいでしょう。

特に首は頭へ血液を送るのに通過する大切な部分です。首は頭を支えていて常に筋肉が緊張し血液が滞りやすい部分ですから寒い時にはマフラーやスカーフ等で暖めるようにするのがいいでしょう。

下半身を冷やさない

足は血液がよくありません。冷えは足からやってくると言われますが、保温をしないと皮膚の温度が外気の温度くらいまで下がってしまいます。保温性のある靴下やタイツをはくようにしましょう。ブーツなども防寒保温には良いのですが、締め付けがキツイものは逆効果になることもありますので気をつけましょう。

お腹を温める

お腹を温めることも大事です。お腹が冷えると下痢や便秘などの原因になることもありますし、女性の場合は生理痛や生理不順、不妊症といった婦人科系のトラブルに繋がることもあります。

腹巻も昔はカッコが悪いものでしたが、最近は腹巻もおしゃれになりました。遠赤外線やゲルマニウムなどを使った機能性の高い腹巻も注目されているようです。お腹を冷やさないよう気をつけましょう。

【お風呂で冷え対策】

冷えた体を温めるには入浴が一番効果的です。冷え性に良いとされるお風呂の入り方についても書いておきましょう。

シャワーより湯船に入りましょう

一年中シャワーという人もいるでしょうが、シャワーには水圧でマッサージする効果はあっても体を温める効果というのはほとんどありません。夏はまだしも、冬はなるべく湯船に浸かるようにしましょう。

好みのアロマオイルや入浴剤などを使うなど、バスタイムを楽しむようにするのもいいことだと思います。

体を温めるにはぬるめの半身浴が効果的

熱いお風呂のほうが温まると思うかもしれませんが、熱いお湯は身体の表面だけを急劇に温めてしまって体の芯まで温まりにくいのです。だから風呂から上がったあとも冷めるのが早いです。

体温より少し高いくらいの 38 度～ 40 度くらいのぬるめのお湯に長くゆっくり浸かったほうが体の芯が温まり代謝も上がって湯冷めもしにくくなります。

また肩まですっぽり入る全身浴は上半身が先に温まってしまいがちです。すると、のぼせてしまって長くお風呂に入っていられなくなりますし、上半身が先にご温まると下半身は温まりにくくなります。熱というのは下から上に伝わりやすいのです。ですから体を温めるためには半身浴で下半身から先に温めるほうが効果的なのです。

温冷浴は自律神経を刺激します

温冷浴とは熱いお湯とぬるま湯を交互に浴びることで皮膚から刺激を与え血液の流れを活性化させる入浴方法です。

まず全身にぬるいお湯をたっぷり浴びて体の緊張ほぐし、そして40～42度くらいの暑いお湯に3分ほどつかります。これを3～4回繰り返します。

この入浴方法は自律神経を刺激することから冷え性の改善に効果があるといえます。

風呂あがりに湯冷めしないよう

せっかく湯船で温まっても湯冷めしてしまったら意味がありません。温まった体を冷やさないためには下から着るのがいいです。足は裸足でガウンをはおるよりも、靴下やズボンを中心に履いたほうが下半身から体温が逃げなくていいです。

足湯のやりかた

上記したように体を温めるには下半身が大事です。ですから時間がないときや入浴ができない時には足湯をするだけでも身体を暖める効果がありますよ。

足湯をするにはバケツに40度くらいのお湯（足湯の場合は42～43度くらいの熱めのお湯でもいいでしょう）を入れます。好みや期待する効果によってはアロマオイルや入浴剤を入れてもいいでしょう。

くるぶし、あるいはふくらはぎまでつかり指先を動かしたり、足首を伸ばしたりしながらリラックスして、身体全体が温まるまで続けます。お湯がぬるくなったら差し湯などしながら、目安としては15分から20分ぐらいがいいでしょう。

ということで、今日は衣類で体温を保つ方法と、入浴で体を温める方法について書きましたが、これらはあくまでも身体の外からの効果です。もちろんそれだって大切なことです。

しかし体温が正常値まで上がらなくなっているとか、血液の流れが悪くなっているなどの根本的な原因を改善するには、やはり食事を見直すことや、運動で身体を作り替えること。体の内側から冷えの対策をすることが、大切でしょう。

冷え性・低体温を改善する食事

今回は「食事での冷え対策」について書きます。

冷え性は どちらかというと 元気がなく体力が落ちている人に多い傾向があります。「熱を作る力」が弱くなってしまっていて冷えるのです。それと、「血の巡り」が悪くなって手足など血液の流れにくい部分が冷えやすいということもあります。この2つを意識した食事をすることが大事です。

【血液がドロドロになる食事をやめる】

血液がドロドロになってしまうような食生活は改めないといけないのです。これは冷えに限ったことでなく、ダイエットのためにも生活習慣病の予防のためにも必要なことです。

*お菓子やジュースなどの甘い食べ物の摂り過ぎは血液ドロドロの大きな原因です。

*肉類や油を摂り過ぎも血液中のコレステロールや中性脂肪が増えて血液ドロドロを招くことになります。

これらが多い人は「冷え」を悪化させる食習慣をしているということですから、習慣を見直していく必要があります。糖分と脂分は食べ物を美味しくさせる 効果があります。ですから美味しいことが優先される外食などが多い食生活ではこれらが増えてしまう傾向になります。特に外食が多い方は血液がドロドロにならない食事ということに気をつけな
いと いけません。

魚（特にイワシ・アジ・サンマなどの青魚）には、血液をサラサラにする DHA、EPA（オメガ3脂肪酸）を多く含みます。また、野菜にはコレステロール値を下げる食物繊維、コレステロールが血管壁に付くのを防ぐビタミン類が豊富に含まれています。

魚や野菜を多く食べるようにしましょう。

【身体が温まる食べ物を増やす】

冷え性というと、「身体を温める食べ物を食べよう」というアドバイスをされたことがある人もいらっしゃるでしょう。冷たい食べ物よりも加熱調理した温かい食べ物の方が身体が温まるということがあります。しかし料理の温度だけではなく食材の種類によって異なるのです。

東洋医学では「温める食べ物」陽（温・熱）と、「冷やす食べ物」陰（涼・寒）と、どちらでもない中間の食べ物という分類があります。食事全体の栄養バランスを保ちながら、身体が温まる食べ物を増やしていくようにしたらいいでしょう。

生姜や香辛料は身体が温まるといいます。生姜は冷え性の人にはお勧めです。料理に使うのはもちろん、お湯で割ったり紅茶に入れて飲んでもよいでしょう。寝る前に飲めば身体が温まってぐっすり眠れます。

根菜類が身体を温める効果があると聞いたことがある人もいらっしゃるでしょう。なすやきゅうりは身体を冷やすと言われます。

そのように「温める食材」、「冷やす食材」があるのです。一般的には夏の野菜は身体の温度を下げる効果があり、冬に出回る野菜、白菜、ねぎ、かぶ等は身体を温める効果があるとされます。また・・・

- ・寒い地域でとれるものは温める。
- ・南国のフルーツなど温かい地域でとれるものは冷やす。
- ・地中に根を伸ばして育つ根菜類は温める。（冬の野菜）
- ・枝にぶら下がってできる野菜は冷やす。（夏の野菜）

といわれます。冷え性の方は意識して、「温まる食べ物」を増やすのはいいことだと思います。

しかし意識をし過ぎてしまって不自然に偏るのはよくないです。

「自然に」ということを意識するのがいいと思います。

昔の方は自然に温めるべきときに温まるものを、冷やすべきときに冷やすものを食べていたということなのです。しかし現在ではスーパーにいけば季節や地域を超えて何でも売ってます。「旬」というものが分からなくなっています。その「不自然さ」が、現代人の低体温化につながっていると指摘する意見もあります。

単純に自分は冷え性だから温める食べ物は何か？と考えるだけでなく、「旬の食べ物をバランスよく食べるようにする」ということが自然なことであり大切だと思います。

一番良くないのは「**は身体に良い」と聞いてそればかりを食べたり、「**は良くない」と聞いて全く食べなくなってしまうたり、一面の情報に振り回されてバランスが悪くなってしまうことなのです。

【栄養バランスの良い食事をする】

冷え性や低体温の改善に適切な食事とは、一口で言うと、できるだけ多種類の食品を、多様な形で適量とる食事であるといえます。正しいダイエットをするための食事が冷え性も改善してくれるのです。

無理なダイエットにならないためにタンパク質が不足しないようにしようと言われていきます。

タンパク質は本来は身体を作る栄養素であり、消化するときに胃が大量に消化酵素を出します。そのとき胃が激しく運動するエネルギーが熱を発生させます。

また、タンパク質が分解されたアミノ酸は余った分を体に貯蔵できないので排泄できる

形に肝臓で分解されますが、アミノ酸が別の物質に化学変化するとき熱が発生して体があたたまるということもあります。

つまりタンパク質が不足すると、「胃」と「肝臓」、で発生する熱が少なくなってしまう、冷えや低体温の悪影響にもなります。

また、ビタミン やミネラルをしっかりとりましようと言われていています。

不足すると代謝が低下してダイエットの悪影響になってしまうのですが、食べたものを熱エネルギーに変えることだって「代謝」なのです。主に熱エネルギーは糖質から分解されたブドウ糖を酵素の働きで熱に変えますが、その働きのためには、ビタミン B1・B2 などのビタミン、亜鉛・セレン・鉄・マグネシウムなどのミネラルが必要です。

つまりビタミンやミネラルが不足してしまうと、熱を作る力が落ちて体温が上がらなくなり、低体温の原因になってしまうのです。

なにか特定の、「温める食べ物」ばかり食べても、基本的な栄養バランスが偏っていたら効率が悪かったり、効果がなかったりしてしまうのです。

食事を考える時、まずは栄養バランスを整える、栄養バランスを崩さない、ということをもっと最初に考えなければいけないのです。その上でダイエットなら糖質や脂質を減らして全体のカロリーを減らしていく、低体温対策なら温める食べ物を増やしていくというように、必ず栄養バランスを意識した上で食事の見直しをするようにしましょう。

冷え性・低体温を改善する運動

今回は「運動での冷え対策」について書きます。

冷え性で手足が冷たくなっている状態というのは血行が悪くなっているのです。ですからストレッチで身体を動かしたりマッサージをすると一時的に温まります。寒い時に身体

がブルブル震えたりするでしょう。それは冷えた身体の体温を上げようという筋肉運動なのです。動くとも温度が上がるのです。

【すぐに効果がある運動】

例えば手先であればじゃんけんのグーとパーを繰り返す運動、グーの時は親指を中に入れてぎゅっと握り、パーの時はできる限りピーンと指を伸ばす。

足であればつま先立ち運動がいいと言われます。かかとを上げたり下げたりして足首を念入りに動かす運動で身体が温まります。

これらはすぐに効果がある簡単な運動です。手足が冷たいと思った時にやってみてください。

しかし、あくまでも一時的な効果であって、冷えやすい、体温が上がりにくい身体を改善して、冷えにくく正常な体温を保てる身体にするにはやはり定期的な継続的な運動をすることが望ましいのです。

【定期的な継続的な運動】

運動不足で筋力が低下してしまっていることも「冷え」を起こしやすくします。筋肉量が少ないと体温調節の機能が低下してしまうのです。

また、筋力が低下すると血流も悪くなります。筋肉というのは心臓から送られてきた血液を送り返すポンプの役割もあるのです。静脈血の流れは筋肉の収縮と弛緩に頼っているのです。ですから筋肉が少なくなると血行が悪くなるのです。

運動が冷え症に効果的な理由はいくつかあります。

- 運動すると血行が良くなり、新陳代謝が高まる
- 運動すると汗をかくので汗腺が活発になり皮膚の働きが良くなる

- 運動すると筋肉が増えて筋肉の刺激で自律神経の働きも良くなる

ですから、もし運動不足になっているならなるべく運動をする生活習慣に切り替えたほうがいいのですが、特に冷え性や低体温の改善のための運動ということだけでなく、ダイエットや健康のために行う運動で十分です。

ダイエットの効果を高めるため2種類の運動を推奨しています。

ひとつは歩数計を使って1日の歩数をなるべく多くすることです。もちろん時間がとれるならウォーキングなどの時間を設けることがより効果的です。

それとスロトレを行うことです。比較的負荷の軽い、自宅でも簡単に行えるエクササイズで、健康やダイエットのために必要な筋肉を効果的に増やせる運動です。

【ウォーキングとスロトレで冷え対策】

ウォーキングは身体に新鮮な酸素を取り入れて脂肪を燃焼しやすくする有酸素運動の代表格です。心肺能力も高まりますし、内臓の血行を良くしたり、リンパの流れもスムーズにしてくれます。つまり、冷え対策にとってもとても効果的な運動なのです。

もちろんただ歩くだけでも十分効果はありますが、「冷え対策」をより効果的にするには、ウォーキングを始める前に下半身のストレッチなど準備運動を念入りにすることをオススメします。

衣類と入浴での冷え対策でも書きましたが、冷え対策は下半身を温める、冷やさない、ことがポイントですが、それは運動でも同じです。下半身、特に足というのは血行が悪くなりやすいのです。ですからウォーキングの前に、足の指を手でもみほぐして血行を良くしたり、足首からふくらはぎにかけてを念入りにウォーミングアップを行ってから歩き始めると、ウォーキング中に足の先端まで血液が回るようになり冷え対策効果が上がります。

また、歩きながら足首を意識するようにして歩くようにするのもいいでしょう。

スロトレは筋力アップのための運動です。血行を良くするためにも大事なポイントは筋力アップですが、残念ながらウォーキングには筋力アップの効果はあまりありません。

筋肉というのは20代をピークに加齢とともに徐々に減少してしまうのです。若いうちはそれほど気にならなかった冷えが30代、40代になってツラく感じるようになるのも筋肉の衰えによる理由の場合が多いでしょう。

ですから週に2～3回スロトレを行うことで筋力を維持したり、落ちてしまった筋力を向上させることは冷え対策にとっても効果的なのです。

特に、スロトレは独特の動きで筋肉の無酸素状態を作ります。だから軽い負荷でも効果的な筋力をアップさせられるのですが、筋肉の無酸素状態に抵抗しようとして、身体は毛細血管を張り巡らせようとするのです。そのことが血行を良くして冷えの対策になるのです。

冷え性・低体温を改善する生活スタイル

今回は「生活スタイル」が冷えに与える影響と対策について書きます。

自律神経が乱れることで冷えにつながります。それだけでなくダイエットがしづらくなったり、免疫力が低下したり体調不良の原因にもなりますので、自律神経が乱れないようにしないとイケないのです。では、自律神経とは？それが乱れるとどうなるかというところ。

【自律神経の乱れ】

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器、体温調節などの人間が生命を維持するための活動を調整する神経です。人が活動する時や昼間に優位になる交感神経と、安静時や夜に優位になる副交感神経があります。そしてその二つのバランスをそこなってしまうことが「自律神経の乱れ」といい、自律神経の働きが乱れると体の器官に不調が現われるのです。

自律神経は体温の調節や血液の流れにも関係をしていて、乱れてしまうと、血行が悪くなって冷え性になったり、体温を上げることもできなくなって低体温になったりするのです。

では、自律神経が乱れてしまうのはどんな理由があるかというところ

【生活リズムによる乱れ】

体内時計という言葉がありますが、人間の身体は一定の生体リズムに従って働いています。そのリズムにそって生活するほうが健康的なのですから、朝型人間のほうが冷え性になりにくいと言えるんですね。

本来人間は 日の出と共に起き、日が沈む時間になると休息をする生き物なのです。自律神経のリズムは朝五時ころと言われますが、日の出と共に交感神経が優位に働きだして、体温や血圧が上がり、身体の覚醒へと促します。そして夜になると休息するために副交感神経が優位になってくるのですが、夜遅くまで起きている夜型生活だと自律神経がいつまでも休息に入れなくなり自律神経の切り替えが上手くいかなくなってしまうのです。それが、自律神経の乱れにつながります。

深夜0時以降に眠る夜型生活が続くと、朝、スムーズに自律神経が働かないため、朝から眠気、冷え、だるさなどを感じるようになり、それが一日中続いてしまって、ダイエット的には脂肪も燃えにくくなるのです。

交感神経と副交感神経の切り替えを意識することが大事です。「朝のスイッチを入れる」といいますが、これは身体を目覚めさせて交感神経を優位にするということでもあるのです。夜遅くに食べてしまったり朝食を抜く生活をしていると体内時計のリセットが上手くいかなくなるのです。

「朝食をしっかり食べる」、「朝のラジオ体操をする」、こういった生活習慣は、朝の自律神経の切り替えがしやすくなり、朝から交感神経が優位に働き、代謝も高まり痩せやすく

なりますし、体温調節スムーズにできるので冷え性や低体温の防止に効果があるのです。

人それぞれ生活のリズムがあるでしょう。夜勤の仕事をしていて朝起きる生活が出来ない人もいらっしゃるでしょうが、なるべく規則正しい生活をするようにしましょう。

【ストレス過剰による乱れ】

ストレスも自律神経の乱れにつながります。適度なストレス（緊張感）は必要とされます。でも、過剰なストレスは自律神経の乱れにつながり、ホメオスタシス（恒常性の維持機能）が壊れてしまいます。

過度のストレスのかかった生活をしていると、交感神経のほうが緊張していることが多くなりバランスが崩れるのです。ですからストレスを和らげるということは交感神経と副交感神経のバランスを真ん中に近づけるために、「リラックス」すること、つまり「副交感神経を優位にするようなこと」をするのがいいのです。

男性の冷え性はこのタイプが多いといいますが、仕事一筋というような働き者によく見られます。深夜まで仕事に追われて生活サイクルは夜型になっていたり、責任ある役職に就いている人や、真っ直ぐな性格の人などは自律神経のバランスが乱れやすいとされています。

適度にリラックスすること、気持ちを和らげて休息できるような工夫、ストレスを緩和するようなことを考える事が必要です。

かといって、極端な話ですが、「ストレスがよくない」と聞いて、もともと緊張感が足りない人が、さらにリラックスを求めたらかえってバランスが悪くなるわけです。現代社会でストレスによる体調の不良を訴える人が多いことは、過保護な環境でぬくぬくと育ってきた現代人が「ストレスに弱い」という理由もあるということも知っておきましょう。

そもそもストレスのない生活なんてあり得ません。ですから、「ストレスをなくす」こと

よりも「ストレスに強い身体にする」ということのほうが大切なのです。ストレスに強い身体は、自律神経のバランスがよく、血めぐりもいい状態にあって冷えにくいのです。

【規則正しい良い生活を心がける】

冷えるとどんな良くない事が起こるのか、冷えの原因はなんなのか、そして、「衣類や入浴」、「食事」、「運動」、「生活スタイル」で、冷えを防止することについて書いてきました。

結局のところ、規則正しく健康的な生活をするのが「冷え」の防止にも大切なのだということで、もちろんそれは健康を維持することや、太り過ぎにならないダイエットのこととも共通するのです。

つまり、生活習慣が原因になって「冷え」が気になっているとしたら、今ダイエット中の人はダイエットの妨げになる何かが、あるいは現在はそれほど太っていない人でも将来の肥満につながる要因が生活習慣の中にあるということなのです。

「冷え」がダイエットのためにも、健康維持のためにも良くないことは間違いないのです。

ただ、「冷えが気になるから温めよう」、というだけでなく、ダイエットのためにも健康のためにも、良い生活習慣に変えていくようにしましょう。

以上のように、ダイエットとデトックスについて、栄養学的見地から述べておられます。

私は、このような観点は、片頭痛を治療していく場合に、基本的に念頭におくべき事項と考えております。