



代謝を上げるための5つのキーワード

消化力

まずは、日ごろの生活で消化力を無駄使いしていないかチェックしてみましょう。

-表1「消化力」無駄使いチェック-

	食生活習慣や体の状態	<input checked="" type="checkbox"/>
1	だらだらと間食する癖がある	
2	朝起きると胃がもたれていて食欲を感じない	
3	果物はあまり食べない	
4	お肉が大好きで、つい食べ過ぎてしまう	
5	あまり噛まずに短時間で食事を済ませがち	
6	夕食を取ってから2時間以内に就寝する	
7	食事はお惣菜やレトルト食品、外食などに頼りがち	

〈結果〉の数が2個以上の人は、消化力を無駄使いしているかもしれません。

消化力とは？

私たちの体には、もともと備わっている「消化力」があります。

人体には、消化管という1本の管があり、大きく分けると、口、食道、胃、小腸、大腸、肛門で構成されています。口で噛み砕いた食物は、消化管を通る間により細かくされます。炭水化物、タンパク質、脂質は消化液の作用によって分解され、ミネラルは水に溶けます。消化液には消化酵素が含まれていて、食物の中の栄養素を吸収しやすい形に分解してくれるのです。その際、各臓器から必要に応じてそれぞれの栄養素を分解する適切な消化酵素が分泌されるなど、非常に精巧なシステムによって成り立っています。そして、体に必要な栄養素は消化管の粘膜を通して血液またはリンパ液に入り、体内に吸収されます。

吸収は胃や大腸でも行われますが、大部分は小腸で行われます。吸収された栄養素は科学的な変化（代謝）をして、体内でさまざまなことに利用されます。

このように、「食べる」という行為は、大量の消化液を分泌したり、長い消化管をフル稼働させてりする必要があり、体にとって意外に負担が大きいものです。そのため、空腹でもないのにだらだらと食べ続けたり、よく噛まずに飲み込んだりすると、体に余計な負担を掛けることになってしまいます。消化力を上げるには、「何を食べるか」と同じくらいに「どう食べるか」が大切になってきます。体本来の機能を生かさない食べ方は、代謝を上げる近道だといえるでしょう。



血糖値安定

次に、日ごろの生活で血糖値が安定しているかチェックしてみましょう。

-表 2 「血糖値安定」のチェック-

	食習慣や体の状態	<input checked="" type="checkbox"/>
1	食事の際、まずご飯から手をつける	
2	野菜はあまり食べない	
3	甘い缶コーヒーや清涼水をよく飲む	
4	スイーツや菓子パンなどを毎日のように食べている	
5	アルコールを飲んだ後に、よくラーメン(麺類)を食べる	
6	夕方になるとイライラしたり、気分が落ち込んだりすることがある	
7	肌のくすみやたるみが気になる	

〈結果〉の数が3個以上の人は、糖質の取り方に改善が必要です。

血糖値安定とは？

「血糖値の安定」という言葉を聞くと、糖尿病のことを思い浮かべる人がほとんどではないでしょうか。しかし、血糖値の安定が必要なのは糖尿病患者や予備軍の人に限りません。

血糖値とは、血液中に存在するブドウ糖（グルコース）の値です。私たちは糖質をブドウ糖に分解し、エネルギーとして利用しています。そのため、血糖値はある一定の範囲に維持されていなければなりません。血糖値の高い状態が続くと、糖尿病やその合併症が起きますが、血糖値が低すぎても、体や脳が働けなくなってしまうのです。

正常な場合、食事を取ると緩やかに血糖値が上昇し、その後3~4時間で空腹時の値まで下がります。ところが、菓子パンとジュース、カップラーメンとおにぎりなど、糖質ばかりの食事を取ると、血糖値が急上昇してしまいます。すると、血糖値を調整させるために、膵臓が慌ててインスリンを大量分泌して、数時間後には血糖値が急降下します。

その際、この低血糖状態に反応して、今度はアドレナリンなど血糖値を上げるホルモンが過剰に分泌されます。つまり、代謝のために必要な何種類ものホルモンが大量に分泌されることになり、ホルモンの無駄使いをしていることになるのです。





有限会社 新樹

資料請求・お問い合わせ
0857-30-5703
shinju@ncn-t.net

