

中から変わる!代謝アップ大作戦

① 消化力を上げる!

消化力を上げるためには、消化を手助けして、体本来の機能を無駄使いしない食べ方を心掛けましょう。

《よく噛む》

消化吸収のために、意識的に行うことのできる動作は、食物を咀嚼することだけです。私たちは、食物を丸飲みすることも、よく噛み砕くことも自在にできますが、1度飲み込んでしまえば、後の工程は内臓にお任せするしかありません。噛むことは消化の一端を担っており、内臓に負担が掛からないように、手助けをしてあげることが大切です。また、噛むことで、食物が細かくなり、表面積が大きくなります。それにより、消化酵素による分解効率が上がり、体への吸収もよくなります。最低でも1口30回は噛むことを心掛けましょう。

《酵素を味方につける》

酵素は、体内で分泌される以外にも、食物から取ることができます。酵素は食事をするたびに絶えず働きますが、酵素の少ない食事ばかりしていると、酵素を体内で大量に分泌しなければならず、大忙しになってしまいます。酵素を食物から取ることで、消化の負担を減らし、栄養素を効率的に取りましょう。

例えば、糖質の消化を助けるアミラーゼは、大根、山芋、かぶなどに多く含まれ、タンパク質の消化を助けるプロテアーゼは、パイナップル、パパイヤ、キウイフルーツ、生姜などに含まれます。脂質の消化を助けるリパーゼは、納豆、味噌、漬物などに多く含まれています。

酵素は熱に弱く、加熱すると破壊されてしまいますので、生のまま取るようにしましょう。

② 基礎代謝力を上げる!

基礎代謝力の鍵は「筋肉」でした。筋肉を効率的に増やすためには、成長ホルモンを上手に利用することが大切です。

成長ホルモンは、運動や筋肉と大きく関係しており、骨をつくる、内臓脂肪を分解する、筋肉を増やすといった働きを持っています。

しかし、この成長ホルモンは、20歳をピークに減少していきます。しかし、この成長ホルモンは、20歳をピークに減少していきます。分泌量を高めるには運動と睡眠にちょっとしたコツがあるのです。成長ホルモンがきちんと分泌される条件には、「空腹」「習慣的な運動」「質のよい睡眠」が必要となります。

筋肉の70%は腰から下にあり、まずは1駅多く歩くなど、通常よりも歩く時間を増やすことを心掛けましょう。加えて、次のスロートレーニングも行ってみましょう。

《スロートレーニング：スクワット》

10秒かけてゆっくり腰を落とし、10秒かけてゆっくり戻しましょう。10～15回行うのが効果的です。ゆっくりとした速度を運動を行うと、負荷の大きな運動と錯覚し、脳が成長ホルモンの分泌を促します。ほかに、水泳でゆっくりと泳ぐのも効果的です。

睡眠中の成長ホルモンを最大限に出すためには「空腹」であることが重要です。お腹がすくと、胃の粘膜にグレリンという物質が出ます。このグレリンは、脳下垂体に行き、成長ホルモンの分泌を促す働きを持っているのです。そのため、少なくとも就寝3時間前までに食事を済ませておくことが大切です。



また、就寝時には、電気をつけたまま眠らないようにしましょう。人の眠気を強くするホルモンにメラトニンがありますが、このメラトニンは暗いところで多量に分泌され、明るいところでは分泌が抑えられる特徴を持っています。

そのため、電気やテレビをつけっぱなしにして眠ると、網膜が光を感知して、メラトニンが分泌されにくくなるため、睡眠の質が低下してしまいます。



③ 血糖値を安定させる!

血糖値が上昇しないよう、また、高血糖状態が続かないように気を配ることは、ホルモンの無駄遣いや糖化を防ぐために大切です。

例えば、喉が渴いたときに、甘いジュースや炭酸飲料を一気に飲むと、血糖値が急上昇するとともに、血中インスリン濃度も急上昇してしまいます。インスリンが効きすぎると、低血糖に陥ります。低血糖は体にとって非常に危険な状態ですから、今度はインスリンの効きを悪くするような働きが起こります。これがインスリン抵抗性のメカニズムです。こうなってしまうと、インスリンが分泌されても血糖値が下がりにくい、すなわち体内が非常に糖化されやすい状態になってしまうのです。

《血糖値を急上昇させない食事のポイント》

1)空腹時に、甘いジュースやお菓子、パンなどを食べないようにしましょう。

どうしても食べたいときは、胚芽小麦やライ麦のパン、玄米などを選ぶだけで、血糖値の急上昇を防げます。

2)GI 値の低い食品をしておきましょう。

GI 値とは、Glycemic index (グリセミック指数) の略で、ブドウ糖 100g を摂取したときの血糖上昇を 100%として、同カロリーの炭水化物あるいはほかの食品を摂取した時の血糖の上昇比を示す数値です。食事の際は、GI 値の高いものを後回しにすることを心掛けるとよいでしょう。

表 7 食品と GI 値

	低	中	高
炭水化物	春雨、そば、全粒粉パン、ライ麦パン、玄米	うどん パスタ	白米 精製された小麦のパン
野菜	レタスなどの葉物、キノコ類、大根、かぶ、ピーマン	さつまいも	にんじん かぼちゃ さつまいも
菓子・果物 乳製品	りんご、いちご、ナッツ類、牛乳、ヨーグルト、チーズ	プリン、ゼリー アイスクリーム パイナップル	フライドポテト せんべい チョコレート 等

4 細胞活性力を高める！

運動不足の筋肉は、血流が悪く、酸素や栄養素が届きにくい状態です。ストレッチで筋肉の緊張を緩め、血流をよくするだけでも代謝が改善します。また、人の骨格筋には、大きく分けて「白筋（速筋線維）」と「赤筋（遅筋線維）」の2つのタイプがあります。白筋は無酸素運動時に瞬発力を発揮する筋肉で、赤筋は血液に富み、有酸素運動時に持久力を発揮する筋肉です。ミトコンドリアは赤筋に多く含まれているため、赤筋を鍛えることでミトコンドリアも増やすことができます。

《ストレッチ》

●下半身のストレッチ（1日2回程度）

- 1) 仰向けに寝て、片足を上げます
- 2) 上げた足をできるだけ膝を曲げないで、胸の方に両手で引き寄せます
- 3) ゆっくりと10秒数えましょう
- 4) 反対側も同様に行います

※足を持つ位置は、届くところまで大丈夫です。上げた足を引き寄せる際に、床に付いている足と一緒に浮かないようにしましょう。

●上半身のストレッチ（1日2回程度）

- 1) 腕の力を抜きましょう
- 2) 肩をできる限り上へ持ち上げ、大きく回します。肩が前に来るときは背中を丸めるようにし、肩が後ろにくるときは胸を張るように意識します
- 3) ゆっくり呼吸をしながら、前回し5回、後ろ回し5回程度行います

《赤筋を鍛える》

赤筋は、肩甲骨の周囲や背骨を支える筋肉、太ももやお尻の筋肉などに多く存在します。そのため、日常生活で背筋をピンと伸ばし、お腹を引っ込めて、お尻をキュッと引き締め、ひざを揃えるためだけでも、たくさんの筋肉が鍛えられ、ミトコンドリアも増えていくのです。特に、バレエ、日本舞踊、ヨガ、社交ダンスなど、姿勢を保つ運動は効果的です。

⑤ 解毒力を高める!

重力でむくみやすい下半身を中心に、リンパ系をマッサージして、むくみのもとを追い出しましょう。リンパ管には、ところどころにリンパ節があり、リンパ液はリンパ節で回収されてる過され、次のリンパ節に向かって流れます。

この流れが滞るとリンパ節に老廃物がたまって、詰まってしまいます。マッサージをする時は、リンパ節に向かってリンパ液を流し込んでいくようなイメージで行うと、リンパ液の流れをスムーズにすることができます。リンパ節は、左右の首の付け根や太ももの付け根（そけい部）、わきの下などの関節部分、腹部、ひざの裏などに集中しています。

リンパ管はデリケートなので、もんだり、叩いたりしてはいけません。皮膚に軽く圧をかけて、揺らすようになでましょう。皮膚が揺れると、リンパ管も揺れて、リンパ液の流れがスムーズになります。