

# 「自家発電」で冷えにくいカラダをつくる

本当に効果的な冷え対策

これから、冷え対策が大切な季節を迎えます。たとえば、外出時の防寒対策や温まる食べ物、温まる飲み物で、身体を、"外から、内から"温めます。ただ、身体を、"外から、内から、温める"という方法は、即効性がありますが、一時的、依存的なものです。そのような、言ってみれば、「他力本願的」に温めることもさることながら、自らが自らの身体を温める、言ってみれば、「自家発電的」に温かくなると、飛躍的に効果が高まります。自分で冷えにくいカラダをつくるという感覚です。

## ■身体が温かくなるメカニズム

身体の温かさのもとになる熱はどのようにしてつくられるのでしょうか。

私たちは、糖や脂肪などのエネルギー源を酸素で燃やすことで、エネルギー(ATP)を産生していますが、その際に、熱を放出し、細胞がATPを利用する際にも熱が発生します。

熱は、「エネルギー」を「産生」し、それを「利用」する過程で放出されるというわけです。

そして、エネルギーは全身の細胞で、常につくられているのですが、その働きや役割の違いから、それぞれの場所(通常、体温と呼んでいるのは、それぞれの臓器が産み出す熱の平均値です。それらの臓器の中で、最も大量に熱を産み出すのは「筋肉(骨格筋)」です。そして、骨格筋は、体重の35-40%を占める最大の臓器です。臓器によって、熱の放出度合いには、バラツキがあります。

## ■自家発電量を増やす

自家発電量、すなわち、エネルギー産生量を増やすにはどうすればよいのでしょうか。

### 【1】5大栄養素とビタミンミネラルを過不足なくとる

細胞がエネルギーを産生するすべてのプロセスの代謝にはビタミンやミネラルが働いています。そのため、もしも、食事のバランスが悪かったり、ビタミン不足に陥ると、体内の熱産生効率が悪くなる、すなわち、不完全燃焼が起こってしまいます。

基本は、5大栄養素とビタミンを過不足なくとることです。

当たり前すぎるくらい、当たり前なんです。驚くほど、忘れがちなことでもあります。ここをおろそかにして、身体を温める食材や飲み物、器具にこだわっても、順番が逆なので、その効果もそれなりにしかありません。

### 【2】たんぱく質の豊富な朝食を食べる

体温が最も低下するのは夜中の2時、3時、そして、明け方から徐々に上がりはじめます。そのため、朝、起床時の低い体温を、スムーズに上昇させることがとても大切になってきます。

そのためには、朝食をしっかりと取ることです。

具体的には「たんぱく質の豊富な朝食」です。

なぜなら、糖質や脂肪よりたんぱく質の多い食事をとったときのほうが熱の産生がより高くなるからです。そのため、納豆に卵、焼き魚という朝食は理想的です。

反対に、コーヒーにトースト、生野菜というメニューは、内臓を冷やしてしまう恐れがあります。

### 【3】筋力をつける

身体の中で、最も大量に熱を生み出すのは筋肉です。

それに対して、脂肪は、熱を産生するエネルギー源になるのですが、脂肪そのものは、熱を産み出すことはありません。

そのため、脂肪を燃やして、筋力をつけることが、温かいカラダをつくることとなります。つまり、筋量を増やすことで、基礎代謝が高まることで、放出する熱量も大きくなるということです。

### 【4】よく動く(目安は1日1万歩)

身体の中で一番冷えるところは足と言われています。足は心臓から一番遠いので、心臓から送り出された温かい血液の巡りが悪くなりがちだからです。

対策としては、歩くことで、下半身をはじめとする筋肉から熱が産生され、なおかつ、足の筋肉がポンプになって、血流をよくしてくれます。特に、女性にとって効果的です。

その際のポイントは太ももとふくらはぎです。太ももをより動かすには、階段の上り下りのような動きが効果的です。また、ふくらはぎは、足先を上下に動かすのが効きます。

よく動く、ひたすら歩くこと、そして、補助的にストレッチを朝晩欠かさずやると完璧です。

以上、しっかりした(たんぱく質源になるおかずのある)朝食を食べること。そして、適度に運動すること、筋力をつけることです。

これで1日を通して、熱が効率的に産生、放出され、冷えにくいカラダになるはずです。

最後に、身体を熱を生み出すための基本を理解すれば、その方法は自分にあったものを工夫すればよいわけで、必ずしも上に挙げた方法だけではないことをお断りしておきます。

