

知っておきたい最新情報

冷えにくいカラダをつくる

これから、身体が冷えやすくなる季節になり、「冷え対策」が大切になってきます。冷え対策と言え、とにかく、身体をあたためたり、冷やさないようにするというイメージになるでしょうか。ただし、そんなふうに「他力本願的」にあたためるよりも、自らが自らの身体をあたためるほうが、持続的で安定的な効果が得られるはず。言ってみれば、冷えにくいカラダをつくるという発想です。

■身体が温くなるメカニズム

身体のアたた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、生きていくうえで必要なエネルギー（ATP）を取り出していますが、その際に、熱を放出し、また、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。

一方、エネルギーは全身の細胞で、常時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（臓器）によって、放出する熱量にバラツキがあります。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。その中で最も大量に熱を産み出すのは「筋肉（骨格筋）」で、体重の35-40%を占める最大の臓器と言われています。

■熱産生効率を高めて冷えにくいカラダをつくる

そこで、熱産生効率を高め、冷えにくいカラダをつくりましょう。

[1]よく動く(歩く)

身体の中で一番冷えるところ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、足の筋肉をがポンプになって、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。

また、歩くタイミングとしてベターなのが、朝です。朝、可能であれば30分以上のウォーキングが理想的で、朝にそれだけ歩くことで、運動中やその直後だけでなく、1日中、代謝が高まるという研究報告があるからです。

[2]ストレッチ

朝晩(朝の運動後と夜のお風呂上がり)、ストレッチします。ストレッチで筋肉や筋を伸ばすことで、血流が増加することも知られています。それもウォーキングや入浴で身体があたたまっている時にやることで、その効果がより大きくなります。

[3]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、焼き魚という和朝食は理想的です。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。

[4]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大栄養素を過不足なくとることで。

当たり前すぎるくらい、当たり前なんです。おそろかにしがちなことでもあります。ここをおそろかにして、身体を温める食材や飲み物、器具にこだわっても、その効果もそれなりになり、順番が逆です。

[5]ゆっくり、深い呼吸

複式呼吸です。まずは、全身の力を抜きます。そのまま軽く息を吸って、自然に息を吐きます。自然に息が出たら、お腹をゆっくりとへこませていって、口から息を吐きます。息を吐ききったところで、さらにハーッと息を出すようにして、十分に吐ききります。吸うときは、お腹の力を抜きます。すると自然に、息がお腹に入ってきて、ふくれます。吸うときは、鼻からお臍を通り、下腹部まで入ってゆっくりにイメージするのがポイントです。

息は鼻から吸い、口から吐くのが基本です。十分に吸ったら、数秒間保ち、力をよく抜いて、自然に息を出し、これを繰り返します。

コツは、どちらかといえば、吐くほうを意識してやることです。

うまく複式呼吸が出来るようになると、これだけで、手足がポカポカしてくるようになったり、緊張がほぐれ、リラックスできるようになります。

■最後に

朝のウォーキングとストレッチ、また、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、複式呼吸。

1日のスタートの活動、そして、深く、ゆっくりにした呼吸がポイントになりそうです。それによって、1日を通して代謝が高まり、効率的に熱が産生、放出され、冷えにくいカラダになるという良循環をつくりだします。

大切なことは自分にあつた方法を見つけ出すことです。