

内側から温める身体をつくる食事と生活習慣

管理栄養士 森 東沙

本格的に寒さが厳しい時期になりました。冷えを感じ、頭痛や肩こり、だるさなど寒さからくる不調を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？外出時の防寒や温かい飲み物を飲むなどの寒さ対策も大切ですが、即効性はあっても効果は一時的なもの。本当に大切なのは内側から温める身体づくりです。体を冷やすのはもちろんよくありませんが、不必要に温めすぎる必要はありません。体に備わった体温調整機能を正常に働かせて、冷えによる不調やストレスを取り除き、快適な状態に整えましょう。

体の中で生まれる熱と体温調節のしくみ

体の温かさのもとになる「熱」は私たちの体の中でどのように作られているのでしょうか？

私たちが食べたものは、体づくりに必要な生体物質や、細胞が活動する時に必要なエネルギーへと変換されます。この一連の働き(代謝)の過程で熱が発生します。エネルギーは全身の細胞でつくられています。特に多くの熱を産み出しているのが筋肉(骨格筋)です。

さらに、私たちの体には、周囲の環境に合わせて体温を一定に保つ体温調整機能が備わっており、これは自律神経によってコントロールされています。暑い時には汗をかいたり体の表面の血流を良くして、体温が上がり過ぎないように調整します。一方で、寒い時は血流を抑えて外に熱が逃げないようにしたり、身体(筋肉)を震わせて熱を作り出し、寒い時も暑い時も、体の中心の温度は37度前後になるように保たれています。

ここまで体温を調整する必要があるのは、体の中で行われている代謝が、温度が高すぎても低すぎてもスムーズに進まなくなってしまうからです。代謝には酵素が関係していますが、この酵素が力を発揮できる温度の範囲はそれほど広くありません。だからこそ私たちの体は、酵素が働きやすい温度をできるだけ一定に保とうとする仕組み(体温調整機能)を備えています。

大切なのは内側から温める力

妊活中は「温めること」が大切と言われることも多いですが、実は「温めれば良い」というわけではありません(最新情報ページ参照)。過度に温めすぎると体に負担がかかり、かえって体の働きが乱れてしまうこともあります。大切なのは、外から無理に温めることよりも、自分の体が本来持っている体温調整機能をきちんと働かせることです。食事や生活習慣を整えることで、自家発電で「冷えにくい体」を目指していきましょう。

熱を作り出す

● 5大栄養素をバランスよく摂る

エネルギー源となる糖質や脂質はもちろん、細胞がエネルギーを作り出すプロセスにはビタミンやミネラルも欠かせません。欠食せずに1日3食、バランスよく食事を摂ることで、体が熱量を作り出す効率が低下しないようにしましょう。

● 筋力をつける

筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え症が多い原因の一つと考えられています。また、女性だけではなく、運動不足の人も筋肉量が少ないことが多く、冷えやすくなります。

体温を調整する

● 心身のバランスを保つ

体温調節や発汗のコントロールを担う自律神経のバランスが乱れると、体温調整機能がうまくいかず、暖かい場所に行っても手足は冷えたままで慢性的に冷えを感じることも。自律神経はストレスの影響を受けやすく、また、女性ホルモンとも密接に関係しています。妊娠に関係するホルモンや免疫機能にも影響を及ぼすおそれもあるため、妊活中は特に心身のバランスを保つことはとても大切です。

- 深呼吸で自律神経のバランスを整える
- 湯船に全身ゆったりとつかってリラックス など

熱を巡らせる

● 日常的に体を動かす(歩く)

歩くことで足の筋肉がポンプの役割になって血流がアップし、下半身の筋肉から熱が産出されます。血液は全身に酸素と栄養を運んでいます。運動により血液のめぐりが良くなることで、子宮や卵巣への酸素や栄養の供給も活発になり、妊娠に向けた身体づくりに良い影響を与えます。

食生活を工夫して内側から温める身体づくりを

① たんぱく質が豊富な朝食を

食事を摂ると、栄養素が消化・吸収・代謝される過程で熱が発生します。3大栄養素の中でも、たんぱく質は作られる熱量が多い栄養素です。身体のリズムを整え、起床時にはまだ低い体温をスムーズに上げていくためにも、たんぱく質を朝食に取り入れていきましょう。

朝食のおすすめプラス食材 チーズ、卵、納豆、しらす、ツナ缶 等

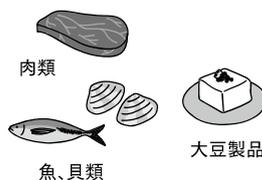


スープや味噌汁に卵を入れたり、ごはんには納豆やしらす、パンにはチーズなど、朝の定番メニューにたんぱく質食材をプラス。

② 鉄分不足に注意

血液中で酸素を運ぶ赤血球の原料である鉄。不足してしまうと手足の末端まで血液が巡らなくなり、冷えを感じるようになります。

多く含む食材 動物性食品(赤身の肉、レバー、魚、貝類など)、大豆製品、小松菜やほうれん草 等



植物性由来の鉄は吸収が低いので、ビタミンCを含む食品(柑橘類や緑黄色野菜)や動物性由来の鉄と組み合わせて摂るのがおすすめです。

③ ビタミンEで巡る体に

ビタミンEには末梢血管を広げ、血液が流れるようにして血行障害を改善する働きがあります。

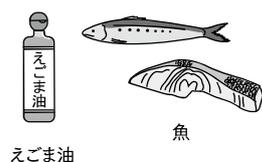
多く含む食材 ナッツ類、植物油、野菜(かぼちゃ、アボカド、モロヘイヤなど)、豆乳、魚類(ツナ缶、うなぎなど) 等



④ オメガ3脂肪酸でしなやかに

オメガ3脂肪酸には血管をしなやかにして血流を良くしたり、炎症を抑える働きがあります。

多く含む食材 魚油、えごま油 等



魚に含まれるDHAとEPAは、フライやグリルで焼くと油と共に流出する量が増えてしまうので、生で食べたり、野菜やキノコと一緒にオイルやクッキングシートで包んで蒸し焼きにするのもおすすめです。

体を温める食材

一般的に、冬に旬を迎えるものや寒い地域でとれるもの、地中で育つ根菜類は体を温めてくれるといわれています。また、未精製の食材や発酵食品、香りの強い野菜にも体を温める効果が期待できます。



旬を食べよう

季節の葉酸

葉酸を多く含む旬の食材を紹介します



独特の香りをもつ春菊。その香り成分は、α-ピネンやベリルアルデヒドなどの精油成分によるものです。α-ピネンはヒノキにも含まれている成分で、自律神経を整えたり、リラックス効果があるとされています。

鍋料理がおいしくなる11月～2月頃に旬を迎える「春菊」。名前の通り菊科の植物で、関西では菊菜と呼ばれることもあります。葉酸やビタミンCやE、β-カロテンなどが豊富に含まれる栄養価の高い緑黄色野菜で、春菊の独特の香りは料理のアクセントになるだけでなく、胃腸の働きを促進したり、咳を鎮めるなどの効果も期待できます。

④ 栄養素を逃さず、おいしく食べる調理のポイント

香りや成分を逃さないために、洗う際は調理の直前にサッと洗って水気を取り、あまり細かく刻まずに葉は手でちぎると香りがやさしく、えぐみも出にくくなります。加熱しすぎると苦みが出てしまうので、火を通す時は短時間で、鍋料理の際も最後に入れるなど、軽く火を通す程度にしましょう。

独特の香りが苦手な方は…

ごま油などの油と組み合わせると香りが和らいで食べやすくなります。炒め物やナムル、天ぷらにしたり、マヨネーズと和えてサラダにするのもおすすめです。

