

「冷えにくいカラダをつくる」

冷え対策と言えば、たいしては、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"温めることになりますが、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。そのため、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。

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。要するに、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のです。

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(臓器)によって、熱の放出度合いには、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。そして、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。

このメカニズムを理解し、熱量レベルを上げることで冷えにくいカラダをつくれます。

[1] 5大栄養素を過不足なくとる

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。当たり前すぎることから、スルーされがちなことですが、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、その効果もそれなりになり、順番が逆です。まずは、ベースを固めることから始めます。

[2] 朝食でたんぱく質をしっかり

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。

[3] 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。

[4] 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、筋肉をつけることが、温かいカラダをつくることになります。つまり、筋量を増やすことで、基礎代謝が高まり、放出する熱量も大きくなるということです。朝にしっかりウォーキングし、しっかりたんぱく質を食べることで、朝に最も低くなった体温がスムーズに上昇し、その効果は1日を通して、継続することが知られています。朝のルーチンでよい循環をつくるのがポイントです。

以上、1日3回、バランスのとれた食事を心掛け、5大栄養素を過不足なく摂取すること、その中でも朝食にたんぱく質源になるおかずを必ず食べることで、そして、よく歩くこと、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よ。

最後に、身体に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。