

Samma Cafe!

Vol.19 溜まった脂肪を燃やすには？

緊急事態宣言が解除され、街にも人が徐々に戻ってきました。しかし依然として生活や社会は安定しておらず、初めての事態にまだまだ予測が不可能です。そんな中、2ヶ月間の自粛中に体重が増えてしまった方や明らかにふくよかになってしまった方の話をよく耳にします。運動量の減少と、空き時間が増えたことで食べる量が増えてしまった方が多かったのだと思います。そこで、今回はそんな「自粛太り」を解消すべく、日々のライフスタイルについてアドバイスさせていただきます！

1. 私たちが目指すのは、代謝アップ！

人は、運動量が減ってしまうと、それに伴い代謝量が減少します。人間の身体は、「活動代謝」「食事誘発性熱産生」「基礎代謝」の3種類の代謝をおこなっています。「活動代謝」とは身体を動かすことによって消費されるエネルギーで、「食事誘発性熱産生」は食事したものの消化に使われるエネルギーのこと。そして、3種類のうちもっとも大量にエネルギーを必要とするのが「基礎代謝」です。基礎代謝とは、呼吸したり心臓を動かしたりと、生命を維持するために必要なエネルギーのこと。このエネルギーは、寝ているときや座ってじっとしているときにも消費されています。効率よくエネルギーを消費するには、基礎代謝を上げるとよいと言えます。高い基礎代謝を維持している人は体温が高く血の巡りがよいため、老廃物が溜まりにくいので、若いころと変わらないスタイルをキープしやすく、体調不良に悩まされることも少ないと言われています。「食べる量は昔と変わっていないのに太りやすくなった」「最近便秘がちでスッキリしない」「身体が冷えやすい」「疲れが抜けにくい」そんな症状に悩まされている人は、身体の代謝が落ちている可能性があります。では、どうすれば代謝を上げることができるのでしょうか？太りにくく痩せやすい、理想的な身体を手に入れるための方法をお伝えします。

2. 誰でも簡単、代謝を上げる方法

そもそも基礎代謝は、男女ともに10代半ばから後半にピークに達し、その後は年齢とともに低下していきます。なぜ10代でピークに到達するのでしょうか？それは、成長期には身体の発育のために多くのエネルギーが必要とされるからです。そのため、年齢を重ねても若いころと同じような食生活を続けていたら、カロリーを消費しきれず、身体に脂肪が蓄積されてしまいます。なかには若いころと同じくらいたくさん食べても、まったく太りにくい人もいますよね。それは、年齢を重ねても、高い基礎代謝を保っているから。では、そういう人とそうでない人の違いはどこにあるのでしょうか？答えは、日々の運動量や生活習慣にあります。つまり、健康的なライフスタイルや適度な運動を心掛けることによって、基礎代謝を高めることは可能なのです。

1. 朝起きてすぐにストレッチをする習慣をつける

毎朝スッキリと目が覚めず、なんとか朝の支度をして出社したものの午前中はうまく頭が働かないなら、自律神経の機能が低下しているかもしれません。自律神経のバランスを整えることも、代謝を上げるために大切です。朝起きたらまず、カーテンを開けて朝日を浴びて、身体と頭をしっかりと目覚めさせましょう。そして、深く呼吸しながらストレッチすると、身体に酸素がたっぷり取り込まれて目覚めがよくなり、

今月の薬剤師だより

『免疫』と『抗体』
担当薬剤師：馬越翔一



今回は、新型コロナウイルス関連のニュースでよく耳にする『免疫』と『抗体』についてお話させていただきます。私たちのからだは細菌やウイルスが侵入し体内でそれらが増殖することで、肺炎やインフルエンザ等に感染します。『免疫』とは、その感染を防ぐために、ヒトの害になるものを見つけつけて攻撃・排除するシステムのことです。このシステムでは様々な武器を使って、細菌やウイルスを攻撃します。その武器の一つが『抗体』です。抗体は、細菌やウイルスが体内に入ってきたときに、そのウイルスを除去するために体内で作られるタンパク質です。細菌やウイルスにくっつき、免疫システムがウイルスの侵入により早く気付けるようにする発信機のような働きをします。また、毒消しのようにウイルスが持っている毒性を弱める働きも持っています。抗体以外にも様々な武器を使って、免疫システムは感染症から私たちを守っています。

自粛が続ぎ、心身ともに疲れが溜まっているところかと思います。疲れた時には免疫力も低下するので、手洗い・うがい等感染対策をしっかり行い、私たち一人ひとりの努力で感染拡大を抑えていきましょう。

代謝も上がりやすくなります。簡単なストレッチをおこなって血の巡りをよくすると、交感神経が優位になり、朝から活動モードに入りやすくなるのです。まずは、ベッドの上で寝たままできるストレッチからはじめましょう。

2. 起床したらコップ1杯の水または白湯を飲む

寝ている間にかく汗の量は、約500mlだと言われています。ベッドから起き上がった後、まずはコップ1杯の水を飲んで、失われた水分を取り戻しましょう。水分を補給することによって血行がよくなり、基礎代謝の向上が期待できます。水のかわりに白湯を飲むと、胃腸が温まって内臓の働きが活性化して、代謝が上がりやすくなります。身体が冷えやすい人は特に、夏場でも冷たい水ではなく白湯を摂るように心がけましょう。

3. バランスの取れた献立を考え、食事はよく噛んで食べる

朝は少しでもゆっくり寝ていたいから、朝ごはんを食べないという人もいるかもしれません。しかし、食事を摂ると消化吸収のために副交感神経が活性化されるため、エネルギー代謝が活発になると言われています。なのでできるだけ、朝食は摂るようにしましょう。食事を摂るタイミングもできるだけ規則正しくすると、さらに体のリズムが整いやすくなります。また、最近では効率よくビタミンを摂取できるスムージーなどを食事代わりにしている人も多いようですが、よく噛むことも代謝アップの秘訣。噛むことでスッキリ目が覚め、活力がみなぎってくるはず。毎日は難しくとも、時間に余裕があるときには昔ながらの一汁三菜の食事などを楽しむといいでしょう。

4. 身体が温まる食べ物を摂る


冷たい飲み物や食べ物は、体温を下げたり、内臓の働きを鈍くしたりしてしまいます。冷たいお茶より温かいお茶、冷たい蕎麦より温かい蕎麦など、できる限り温かいものを選ぶようにしましょう。また、代謝を上げてくれる食材を選ぶことも大切です。基礎代謝を上げる食べ物には、「身体を温めて内臓の働きをよくするもの」「筋肉のもととなって脂肪燃焼をサポートしてくれるもの」「糖質や脂質の代謝を助けてくれるもの」などがあります。

3. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だよ。

＼タイミングが大事！／ おこもり太り解消法

このご時世で、外出を避け自宅にすることが多くなり、運動不足や間食が増えるなど... おこもり生活で体重増加が気になっている方も多いのではないのでしょうか。運動はもちろん、食事の量や内容も重要ですが、食事をとるタイミングも身体に影響を与えます。おこもり太りを解消してスッキリしましょう！

吸収しにくい時間帯って？




脂肪の蓄積をすすめるBMAL-1
BMAL-1とは、余ったエネルギーを脂肪として蓄えようとするたんぱく質のこと。このBMAL-1は一日の中で活発な時間帯とそうでない時間帯があります。一番活動的なのは、22時～深夜2時！「食べると太る」と言われる大きな原因の一つはこれです。そのためこの時間の糖質の摂りすぎは避けましょう。どうしても夜遅い食事になる場合は、野菜や低脂肪のたんぱく質をメインに取り入れましょう。

おやつは15時に！
BMAL-1の活動のピークは22時～深夜2時ですが、一番活動が静かになるのは15時ごろ。甘いおやつや、脂質の多いものをどうしても食べたい時は、この時間に摂るのがいいでしょう。

体重増加は、摂取カロリーが消費カロリーより多くなることでおこります。15時になればどれだけ食べてもいいということではありませんが、この仕組みを活用してストレスなくダイエットしましょう！

いつ何を食べるのがいい？



朝食
体内時計リセットのため、炭水化物とたんぱく質の多い食事をしっかりと！特に炭水化物は、ごはんやパンなどのGI値の高いもの。たんぱく質は、DHAやEPAの多い、まぐろ、かつお、あじなどの青魚がおすすめ！

昼食
日中の活動を支える為にも、昼食はしっかりと摂りましょう。ここでは、脂肪分の多い食事でもOK！

夕飯
夜は本来、休息してエネルギーを貯める時間帯。そのため、夕飯は21時までに食べ終えるのがベスト。脂肪分は控え、炭水化物は控えめに摂取し、野菜、きのこ、海藻類など、食物繊維の多い食材を多く摂取しましょう。



簡単ヘルシー♪
おやつにぴったり！彩りピクルス

材料
大根 … 5cm
きゅうり … 1本
ミニトマト … 10個
セロリ … 茎の部分

★酢 … 300ml
★水 … 200ml
★砂糖 … 大さじ4
★はちみつ … 大さじ1
★だしの素 … 大さじ1
★塩 … 小さじ2
★ローリエ … 2枚

- 1 野菜を食べやすい大きさにカットして、保存瓶などにいれておく。
- 2 鍋に★を入れて一煮立ちさせる。
- 3 2の汁が熱いうちに1の保存瓶に注ぐ。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、1日漬ける。

1日3食は味方！
ダイエットを始めると、食事の回数まで減らしてしまう人がいますが、それはかえって危険！！食事の時間に間が空きすぎると逆に吸収が高まってしまったり、1食抜いた分、次の食事で多めに食べてしまったりと、残念なことになりかねません。