

知らないと損をする!

ダイエットに失敗する人の落とし穴 太った人ほど体が冷えています!

食事制限や運動にいくら励んでも「結果が出ない」とお悩みの方、どうせ「体質」のせいと思いませんか。実はダイエット成功の鍵は別のところに潜んでいるのです。そこでもっと効率的にやせるための秘訣を東洋医学の先生にうかがいました。

お話しいただいたのは



新宿漢方クリニック院長
川並 汪一先生

40年以上にわたって大学院、大学附属病院で内科診断学などをテーマに研究と学生教育に携わってきたベテラン医師。西洋医学の知識と経験をベースにしながら、漢方生薬、鍼灸を活用し西洋医学だけではカバーしきれない症状・悩みの改善に努めている。

太った人ほど冷えている理由

子どもや若い人は脂濃い食事をしても脂肪がつきにくいものです。その理由は、体温が高く脂肪が燃焼しやすいから。たとえば、バターは加熱すると液状ですが、冷やすと固まってしまいますよね。それと同じく体脂肪も体温が低いと固まって体内に蓄積してしまいます。太っている人は体温が低く、おなかを触るとひんやりしていて体温が36度未満などの共通点があります。近年、子どもの肥満が増えている理由も、冷たいジュースやアイスクリームなどによって体を冷やしているからなのです。

実際、体脂肪を気にして来院される患者さんのほとんどが、体温が36度に満たない「低体温」の方。そういった患者さんには、まず体温を上げるようにアドバイスをします。なぜなら、体温が36.5度より高くなる

と脂肪分解酵素の「リパーゼ」が活性化し、脂肪細胞にたまった体脂肪が、運動エネルギーとして燃焼されやすい状態になるから。また、体温が上昇すると基礎代謝がアップするため、内臓脂肪も燃焼されやすくなります。痩せやすい体になるためには、体温をあげることがなによりも重要なのです。

「低体温」は肥満やメタボリック症候群など「未病」の原因に
現代に低体温が増えた理由は、生活スタイルの変化が一番の原因でしょう。食の欧米化によって冷たいものや脂っこいものが増え、低体温が慢性化したのです。また、運動不足やストレスも、体を冷やす原因になってしまいます。

養生医学では、病気になる手前の不調を「未病」と言い、本格的な病

気になる前の「二歩手前の初期段階」と考えます。肥満や脂肪肝・メタボリック症候群も未病のひとつ。こういった患者さんの共通点は、冷え症や低体温。また、低体温は、脂肪を溜め込みやすくするだけでなく、血管を収縮させて血液の循環を停滞させます。すると体温が下がり、リンパ球が減るため免疫力が低下。さまざまな病気のリスクが上がります。たとえばがん患者の基礎体温は36度以下。手に触れると驚くほどひんやりしています。

理想の体温は37度。そこに近づくほど、消化酵素・代謝酵素・リンパ球・腸内の善玉菌なども活発に働きはじめます。消化・吸収・老廃物の排出がうまくいくようになり、免疫力も高く保てるようになるのです。体温を上げるだけで健康的で美しく、燃焼しやすい体になり「石二鳥」体温を上げる生活習慣をはじめ

だと太りやすい以外にもさまざまなデメリットが!
体重増加・肥満
体内の脂肪が固まりやすくなります。さらに基礎代謝が低下し、脂肪が燃焼されずどんどん蓄積。
風邪や病気
36.5度の免疫力を100とすると、1度下がりがり35.5度になると70%に低下し、風邪や病気にかかりやすくなります。また、35度はガン細胞が最も活発になる体温。
うつ・自律神経失調症
低体温が続くと交感神経と副交感神経の働きが乱れ、自律神経失調症やうつ病に。不眠症、更年期障害の原因の一つにもなります。
生理痛・肌荒れ・薄毛
血管が収縮し血行が滞り、生理痛の原因に。また老廃物が溜まりやすくなり肌や髪に栄養や酸素が行きわたらず肌荒れや薄毛にも。

やせたいなら体温37℃を目指せ!

体温1℃でこんなに変わる!

やさしい体温ゾーン



体温が1℃上がると、基礎代謝が約12%UP▶ **ダイエット効果UP**

ダイエットのために測るべきは、**体重よりも体温**です!

「隠れ低体温」ではありませんか?

こんな症状や習慣の人は要注意!
知らず知らずに冷えているかも

あなたの冷え度チェック!

- お茶は熱いものより冷たいもののほうが好き
- お風呂はシャワーだけで済ませることが多い
- 肌荒れ、吹き出物が気になる
- イライラする
- むくみやすい
- 風邪をひきやすい

当てはまる数が多いほど太りやすい!

日常生活に「**温め習慣**」を取り入れて、**健康で美しい体**を手に入れましょう。

体を温める! 一生太りにくい体をつくる**4つのやせ習慣**

1

甘いものも体を冷やすので注意!
体を温める食事を心がけて

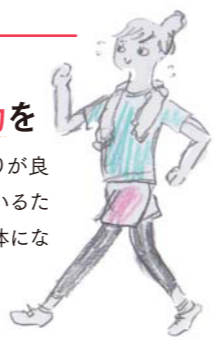
健康を守るためには陰と陽のバランスのとれた食事をすることが大事。冷たい食べ物や飲み物、甘いものは体を冷やすので注意してください。陽性の体を温める食材やお粥やスープを意識して取り入れましょう。



2

ウォーキング、ストレッチやスクワットなど **適度な運動**を

自発的に筋肉を動かすことで、体温が上がり血の巡りが良くなります。また筋肉は熱を生み出す役割を担っているため、筋肉を増やすことで体温が上昇し代謝しやすい体になるのです。



ぎゅっとつまんで3秒!

4

冷えに効くツボを刺激しましょう

手や指などにはたくさんのツボがあるので冷えを感じたら、指の先をかかるとつまんだり、手をさするだけでも全体を刺激し血行が促進されるので効果的です。



3

ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう

シャワーだけですまらず湯船にゆっくりつかって、体の芯から温まりましょう。冷えて緊張していた交感神経が鎮まり、心も体もリラックスします。バスソルトや入浴剤などを利用するとさらに◎!



10分以上