

夏の冷えとり勉強会 食と漢方

第4回女性のためのプラスウェルネスセミナーは、管理栄養士の鶴田麻里子さん、漢方薬剤師の檜出恒代さんを講師に招き、女性の多くが悩む夏の冷えについて、原因と対策を学んだ。



2015.7.13 GOBLIN. 千駄ヶ谷



冷え知らずの身体に必要な食事メンテナンス法

鶴田 麻里子 (つるたまりこ) / 管理栄養士

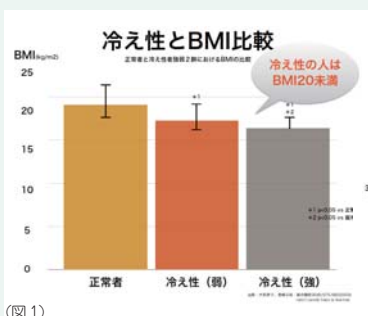
根本改善には適切な体型維持と適切なエネルギーが重要

肩こり、むくみ、慢性疲労、腰痛、不眠など、女性が悩むさまざまな不調の根本には冷えがあると考えられる。

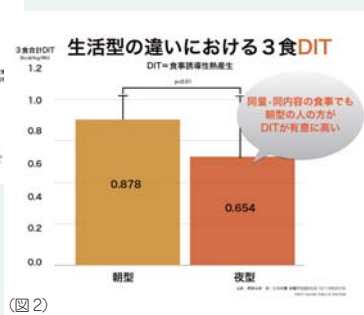
女性は体重の増減に一喜一憂しがちだが、大切なのは体組成であり、冷えにくい身体づくりには筋肉量と体脂肪のバランスがポイントになる。冷えを感じる人は BMI (*1) 20 未満に多い (図1)。適切な体型体格の維持が重要である。

また、食事のとり方も冷えにかかわってくる。私たちは食事をとったあとに熱を生み出すプロセスをもっている (食事誘導性熱産生=DIT)。欠食のある人は、食事後に熱を生み出すチャンスを自ら手放している。加えて欠食すると食後の血糖値の上昇も大きく、老化の原因となる糖化も促進させる。

食事環境も大事である。3食とっていても夜型生活者と朝方生活者では、食事のあとに生み出す熱量の高さの違いがあることがわかっている (図2)。



(図1)



(図2)

1日1800kcalを目安に、毎食良質なタンパク質をとる

体の熱産生に重要な役割をもつ筋肉だが、デスクワークの女性では1日1,750kcal~2,000kcalをとらないと筋肉が合成されないが、この摂取カロリーをクリアできていない女性が非常に多い。

また、筋肉の合成には必須アミノ酸(*2)をとることが重要である。アミノ酸スコア(*3)が高い肉、魚、卵、豆腐などを朝、昼、夜と毎食、片手のひら分をとることを心がけたい。筋肉をつけてくれるBCAA(*4)は、まぐろなど赤身魚や肉に多い。赤身の魚は手軽な刺身でいいので積極的にとりたい。

貧血予防と身体に良い油をとることも大事

女性に多い貧血を回避することも冷えの予防につながる。効率よく鉄をとるには、動物性由来のヘム鉄がよい。ヘム鉄が多く含まれる食品はBCAAも豊富に含まれることが多いため効率的。肉や魚が苦手な人は、ホウレンソウやひじきなど植物性の非ヘム鉄を、赤、黄、緑色の信号カラーの野菜といっしょにとることで鉄の吸収率を高めることができる。

また、お茶の飲み方にも工夫が必要だ。鉄の吸収を阻害するタンニンが含まれるコーヒー、紅茶、緑茶は、食後30分以内のままないほうがよい。かわりにハーブティーや麦茶、ほうじ茶などをとるとよい。

最後に、女性にとって油は重要な栄養素である。油やコレステロールはDHEA(*5)、ホルモンの母といわれるようなホルモンの前駆体の栄養素になるからである。魚やナッツ類などに含まれる良い油(*6)を意識的にとることで、血流が促され冷えを解消することができるようになる。

(*1) BMI / 体格を表す指数。計算式は体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)。やせでは、月経不順や無月経、逆に肥満は排卵障害のほか乳がんや大腸がんのリスクが高まることが知られている。
 (*2) 必須アミノ酸 / 人間の体をつくる20種類のアミノ酸の中で、体内で合成できず栄養から摂取しなければならない9種類のアミノ酸。
 (*3) アミノ酸スコア / 食品中の必須アミノ酸のバランスを数値で表したもの。アミノ酸スコアが100に近いほど良質なタンパク質といえる。一般に肉、魚、卵などがアミノ酸スコアが高い。
 (*4) BCAA / 分岐鎖アミノ酸の略で必須アミノ酸のロイシン・イソロイシン・バリンをさす。
 (*5) DHEA (デヒドロエピアンドロステロン) / 副腎によってコレステロールからつくり出され、女性ホルモンなど性ホルモンをはじめ50種類以上のホルモンの前駆体となる。
 (*6) 身体に良い油 / オリーブオイル、キャノーラ油、ナッツ類に多く含まれる「1価不飽和脂肪酸」、まぐろかつおなどの魚油、亜麻仁油、えごま油などに多く含まれる「多価不飽和脂肪酸」。減らしたほうがいい油は、生クリームや肉の油に含まれている飽和脂肪酸。避けたい油は、血管にダメージを与えるトランス脂肪酸で、マーガリンやドーナツ、菓子パン類にたくさん使われている。

漢方をもっと身近にもっとあなたらしく ～冷えは万病のもと～

梶出 恒代 (かして ひさよ) / 漢方薬剤師・漢方ライフクリエイター



漢方の考え方の根底には、ひとりひとりかけがえのない存在であるという哲学がある。大切なのは、自分が今どういう状態にあるかを知ること。漢方は自分を知るツールでもある。

漢方の基本となる「気」「血」「水」と冷えの3タイプ

漢方の基本に「気」「血」「水」という考え方がある(図3)。この気・血・水が適切な量、私たちの身体の中であらゆるところめぐって行けば、人は元気に健康になる。気・血・水が滞ると病気をつくる。冷えには次の3タイプがある。

*気冷えタイプ

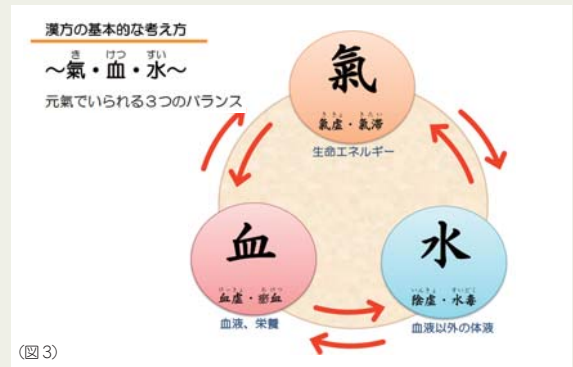
ストレスなどから「気」のパワーが不足している状態。気が滞り、気・血・水が身体の中をめぐらなくなると身体が冷えやすい。たとえば帰宅後は疲れがどっと出てしまう。入浴しなくてはと思いつつも座ると動けなくなり、テレビやスマホを見続けてしまう。気づくと夜中に——こんなときは気力かなり落ちている。気が滞るとイライラしたり怒りっぽくなったりやる気がなくなったりする。

冷やさない生活習慣

- ① あったかぼかぼかバスタイム
- ② てまばき動く
- ③ バランスよく
- ④ ストレスも冷えの原因に
- ⑤ 夜ふかしも冷えます

冷えに効くツボ

足の三陰交 (さんいんこう)
腕の曲池 (きょくち)
鎖骨下の気戸 (きこ)
手の魚際 (ぎょさい) など



(図3)

*のぼせ・ほてりタイプ

瘀血(おけつ)といって血液がドロドロした状態。身体の上はのぼせて下は冷える。自分は暑がりだと勘違いすることが多いが、内臓冷えの可能性もある。

17～18歳ごろの冷えは、手足が冷たく感じるものだが、30歳ごろになると手はあたたかいが下半身が冷える。やがて更年期では暑がりになるが、おなかは冷えている。中年のポッコリおなか、冷えから守ろうと脂肪を蓄えるからである。

*むくみ冷えタイプ

水毒(すいどく)による冷え。身体の中の水をうまく排出することができずに、身体を冷やしてしまう状態。ミネラルウォーターなどをとりすぎでも起こる。

足の筋肉も関係する。足は第二の心臓といわれ、ポンプとなって下にたまった水を上にあげる働きをする。足の筋肉が落ちるとポンプから「タンク」になり水がたまってしまふ。

またトイレに行く回数が多い人は水分のとりすぎやおなか冷えていないかチェックを。反対に極端におしっこ回数少ない人は人も問題。自分の身体をよくみるのが大事。

夏に冷やすと秋に調子が悪くなる。冷やさない生活を

私たちの身体は四季の影響を受けて変化する。夏負け、夏バテという言葉があるくらい、夏はエネルギーが強い。それに対抗できるエネルギー(「気」)が私たちの身体に必要。

夏はまず早起きをして、「陽」のエネルギーをたくさんもらう。「腎」は、漢方では「気」を貯蔵する場所。汗などの老廃物をすみやかに排出することで、腎を休めることができる。よい形で夏が過ごせると、実りの秋においしく食べられる。冬は漢方では閉蔵(へいぞう)と書くが、臓器を休ませてあげる時期。そして春はスタートの時期である。

秋に具合が悪い人は、夏の過ごし方が悪い。夏こそ冷やさない生活を。外出時にはウールやカシミアのストール、使い捨てカイロを持参して早めに冷えをとることを心がけてほしい。