



むびょうニュース

この時期は急激な気温の変化で体調を崩すことが多い時期です。寝る前に熱い湯を飲んでみましょう！

消化力がUPする方法

実は消化力を大きく左右しているのは「食べ方」です。消化力を高いレベルで維持するために次のルールを守ってください。

①「睡眠前の3時間は食べないこと」

②「食事は“空きっ腹”で食べること」つまり「間食をしないこと」

例えば、12時に昼食を食べ、3時に間食をしたとします。昼食の消化が中途半端なところに、間食により新たな食べ物が加わると、昼食で食べた食べ物が胃内に長く滞在して腐っていき、毒素を発生させます。また、「消化力が高い人でも、消化力には限界がある」ということを忘れないでください。

次に「白湯」についてお話しします。白湯とは、先人たちの叡智^{えいち}が詰まった、消化力をグンと高めてくれる飲み物。白湯を飲むと内臓は温まって活性化し、消化機能が促進されます。血液の循環もよくなります。内臓温度が1度上がれば、基礎代謝は約10%も上がると言われています。中には「汗かきなので飲みたくない」という人がいますが、そういう人ほど体の中は冷えているもの。白湯は体質を問わず万人に有効な健康法です。「夏に飲みたくない」という人もいますが、そもそも白湯とは、灼熱の国インドで長らく親しまれてきた習慣です。エアコンが普及し、体が芯から冷え切っていることが多い夏場こそ、白湯が必要とも言えます。キンキンに冷えた水を飲むのは、絶対にNG。常温の水も体温より低い為、体を冷やすので避けたいところです。また、

カフェインが含まれている飲み物には、利尿作用があります。つまり、水分補給のつもりで飲んでも、余計トイレに行きたくなり、「体内から水分がどんどん出ていく」という状態になってしまいます。消化力を高めるには、体を温めることが基本です。何より「冷たいものを飲食しすぎないこと」が大原則です。

食材ごとの話もしたいのですが、個人差が大きく、一概には言えません。但し「果物が身体を冷やす」という原則は誰にも当てはまります。特に南国で採れる果物は、その傾向が強くなります。バナナや、水分量やカリウムの多い果物などが一例です。それが最近ではハウス栽培が増え、その

の時期以外でも多くの果物を見るようになりました。また、よく毎日ヨーグルトと果物を一緒に食べているという人がいますが、冬に果物などは冷える原因の一つです。現代人にとって周りに冷える食材・飲み物などが多くいつでも摂取できる環境にあるので、特に冬に入るこれからは一人一人が注意する必要があります。

ハタイクリニック院長 西脇 俊二



消化酵素の 酵源

90g (3g × 30包)
3,500円+消費税

- ・消化力の弱い方
- ・ドカ食いをする方
- ・食べ過ぎの方
- ・冷たいものを好む方
- ・油っこいものを好む方
- ・旅行用に持って行きたい方

プロテアーゼ(タンパク質分解酵素)
リパーゼ(脂肪分解酵素)
アミラーゼ(炭水化物分解酵素)