



むびようニュース

春の紫外線で傷んだお肌をリセ化粧品でお手入れしましょう！

食べ過ぎこそ病気の始まり

太っていることが、豊かさの象徴とされています。毎日欠かさず三度三度お腹いっぱい食べることが、本当に体にとって健康的なのかと問われれば、明らかに『NO』と言えます。『ガン・心臓病・脳卒中・糖尿病』という4大疾患のいずれも食生活、つまり食べ過ぎによる肥満やバランスを欠いた食習慣が原因となっていることが明らかになっています。

★「一日一食」でなぜ栄養不足にならないのか?★

『一日一食』というと、『それで栄養不足にならないのですか?』とよく尋ねられます。食べる量が少ない事に対して、不安や心配をもつ人が多いのです。栄養について考える時一番大事なことは、栄養は『量』ではなく、『質』だと言う事。たくさん食べたからと言って、栄養が満たされるわけではありません。例えば、スナック菓子やファーストフードばかり大量に食べている人もいれば、粉物が好きで、でん粉や炭水化物ばかり摂っている人もいます。そうした食生活では、いくら量が満たされても、栄養的には非常に偏ったものです。しかも、栄養が偏るだけでなく、体にとって毒となるようなものまで一緒に摂っている場合も多くなります。その毒を代謝するために、今度はよけいに酵素が消費されてしまいます。では、どうしたらいいか。食べる量は少なくとも、全ての栄養素をバランスよく含んだ『完全栄養』を摂ることが重要なポイントです。では、バランスのとれた栄養とはどのようなものでしょうか?それは魚を丸ごと一尾食べるのが、最も人の体を構成している栄養素と近い、バランスのとれたものと言う事になります。かつての日本人は、誰もがこうした『一物全体』『医食同源』『旬のもの』『身土不二』に基づく完全栄養を、それと意識することなく取り入れていました。それが庶民の当たり前の食事だったのです。

★お腹が『グーッ』となると、体内の細胞が活性化する!★

哺乳動物の小腸の入り口には、食べ物を待ちかまえているセンサーがあります。食事が流れてこない小腸は『モチリン』という消化ホルモンを出します。このホルモンは胃を収縮させることによって、まだ胃の中に残っているかも知れない食べ物を小腸に送り込ませようとします。これを『空腹期収縮』といって、お腹のグーグーの正体なのです。そして、空腹に気付いた胃袋から『グレリン』というホルモンが出ます。グレリンは空腹によって刺激された胃粘膜から分泌され、脳の視床下部に働いて食欲を出させるのが仕事です。同時に脳の下垂体に働き、成長ホルモンを分泌させます。成長ホルモンは、またの名を『若返りホルモン』と言います。つまりお腹がすいて胃がグーグーいっているとき、若返りホルモンによってあなたはどんどん魅力的になっているのです。お腹が鳴く時に働くのが『サーチェイン遺伝子』、または延命遺伝子と言います。この遺伝子が効果を発揮するには、ある条件が必要です。それが『空腹』。腹ペコでお腹がグーとならない限り、この遺伝子は働かないので、ふだんは宝の持ち腐れ状態なのです。体中の遺伝子をこのサーチェイン遺伝子がみるみるスキャンしてくれて、傷ついているところをどんどん修復してくれるのです。

では、お腹がすいているのに、食事が入ってこない、体はどう反応するのでしょうか?お腹の中に蓄えていた内臓脂肪を分解して栄養に変えようとします。内臓脂肪はそもそも冬眠の為に蓄えた非常用の燃料ですから、よほどのことがない限り燃焼はしません。どんなに運動しても、優先的に使われるのは筋肉内のグリコーゲンという糖ばかりですから、スポーツの後は低血糖になってお腹がすいて食べてしまいます。すると、インスリンが分泌されて、逆に内臓脂肪を蓄えてしまうのです。一日一食ならば、否応もなくお腹は減ります。内臓脂肪は燃焼します。ウエストがくびれることは間違いありません。しかもそのときに脂肪細胞から奇跡のホルモンが分泌されます。それが、『アディポネクチン』です。脂肪が燃焼する時はススが血管の内皮細胞を傷付けて動脈硬化を起こすのです。しかし、脂肪の中から動脈硬化を予防して血管の中を掃除してくれるホルモンが出ていることがわかったのです。一日一食でやせてくると、アディポネクチンはどんどん活性化します。体中の血管を掃除して、あなたを若返らせてくれるのです。