

健康タイム



暖かくなってきましたね。この時期は、気分がウキウキして、食欲も増えます。

今回は「身体に表れるサイン」と「食べ物・食べ方」のお話です。

耳たぶに横ジワ？

身体の内側の状態は、外側にも何らかのサインとして表れます。

例えば、口内炎は胃腸などの消化器が弱っているサインとか、鼻の近辺に吹き出物が出来たら呼吸器が弱っているサインとか。聞いたことありませんか？

ちなみに、耳たぶに横ジワが出てきたら、動脈硬化の警報といわれています。これは動脈硬化によって血行が悪くなることで、耳たぶの皮膚が委縮してシワが出来るため。改善には、血行を良くして、コレステロールや中性脂肪を上手にコントロールしてあげることが大切です。

野菜類やキノコ類、海藻など、食物繊維の多いものは、コレステロールや中性脂肪をくっつけて掃除してくれるので、動脈硬化の改善にもオススメの食べ物です。

傷が治りにくいのはビタミンC不足

ビタミンCが不足すると、傷が治りにくかったり、ニキビや肌荒れといったサインが出てきます。1日100mg以上のビタミンC補給が理想といわれています。これは、イチゴなら10粒くらいの量にあたります。他にもキウイやパイナップルなどの果物類に、ビタミンCが豊富に含まれていますので、ちょっと意識をするだけで美味しくビタミン補給が出来ますね。また、爪がさじの形に反り返っていた

り、まぶたをひっくり返してみても白かったりしたら、鉄分不足のサイン。ほうれん草やゴマ、ひじき、切干大根、海苔など、鉄分が豊富に含まれている食べ物がおススメです。鉄鍋を使うことでも、効率よく鉄分を補うことが出来ますよ。

やせたい時には、この方法

現代の日本では、ほとんどの人が食べ過ぎです。脳の中には満腹中枢といって「もう、お腹がいっぱいですよ」と知らせてくれるところがあるのですが、このサインを身体が感じ取るまでには少々タイムラグ(時間差)があります。「お腹いっぱい！もう、食べられないよ。」と感じた時には、もう既に遅い。腹十二分目くらいになってしまっています。つまり「腹八分目」というのは、タイムラグを考慮した場合、すでに「満腹状態」のことなのです。では、そのタイムラグを埋めるためにどうしたら良いか？

もっとも簡単な方法は「良く噛む」ことです。ひと口につき最低20回(出来れば50回以上)は噛むように心がけるだけで、かなりの時間稼ぎになります。また唾液には消化吸収を助けたり、雑菌を退治してくれるので「良く噛む」ことで、ずいぶん体調が変わってきます。

主食を「ご飯」にするか「パン」にするかということも、体型を左右する大切なテーマです。主食が「ご飯」の場合、副食には味噌汁や野菜のお浸し、焼き魚、納

豆、海苔、漬物など比較的シンプルな調理方法のものが多くなります。いっぱい「パン」を主食にすると、バターやマーガリン、ジャムを塗って、ハムエッグやベーコン、サラダにつけるドレッシングなど、油脂類の多い副食になってしまいます。食事は毎日の習慣なので、主食をどちらにするかというのは、けっこう大きなテーマですね。

「和食を中心にして、良く噛むこと」が、健康的な体型につながりますよ。

「食べる物には困らない」という恵まれた環境にある現代の日本ですが、生活習慣病に代表されるような身体の悩みは増加の一途を辿っています。

こうした身体に表れる様々なサインは「何を食べるか」「どのように食べるか」という基本に立ち返ることの大切さを、私たちに改めて教えてくれているように思います。

参考文献 平石 貴久 著 「医者以前の健康の常識と」(講談社)

毎週水曜日 AM 9時15分～AM 9時25分

FM いるか(80・7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中！

プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海 周平

1971年 北海道乙部町に生まれる。

1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリニックなどに勤務し、骨盤調整法や予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。

1996年 銀行勤務を経て、家庭である株式会社ナルミに入社。

2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。

現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「自身の健康」に関しての情報を、医療情報誌などへの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝える。