

2週間 **健康管理** ダイエット

漢方薬を扱うくすり屋だからできるダイエット
心と身体の健康維持を最優先に考えたダイエット

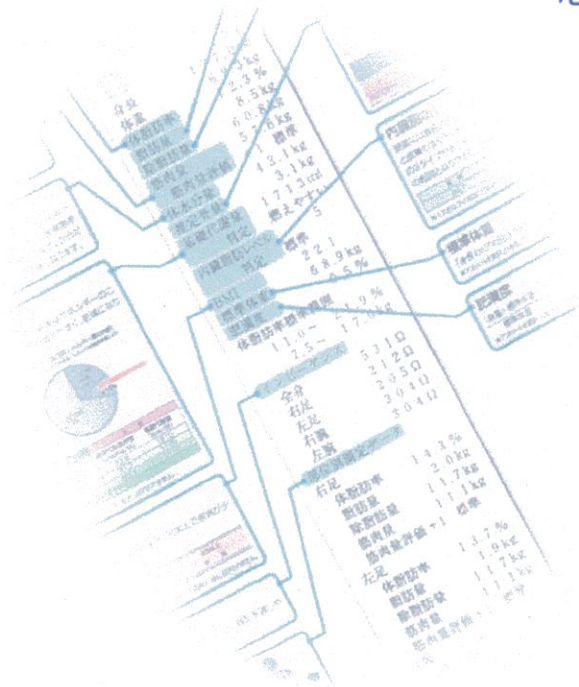
- ①糖質の吸収抑制
- ②脂質の吸収抑制
- ③脂質の燃焼と排泄
- ④腸内改善とデトックス
- ⑤血液循環、体温維持

①～⑤がセット目標で、2週間を1クールとし
個人の体質を加味しながら
リバウンドしない健康なダイエットを目指す

2週間毎の健康と、体組成変化を
しっかり把握し、確認していくダイエット

食事制限は、原則しません

さあ、目標達成のために



データ表の一部一例

WELLNESS
Sawa ウェルネスサワ



タニタ BC-118E 体組成計



2週間 健康管理 ダイエット



痩せることは、単にプロポーションや見た目を良くするだけではありません。
ダイエットに成功した人は自信を取り戻して、内面から輝き、何よりも病気にかかりにくい健康体でいられるようになります。



① 糖質の吸収抑制

食事によって体内にとりこんだ炭水化物は、アミラーゼという消化酵素の働きによって二糖類にまで分解され小腸に運ばれます。さらに、小腸の上皮にある α -グルコシダーゼによって単糖類に分解されて、初めて体内に吸収されます。この小腸上皮の α -グルコシダーゼを阻害して二糖類が単糖類に分解されにくくします。糖の吸収を抑制する作用があるわけで、食事前に摂取しておけば、食事で摂った糖の吸収を最小限に抑えるから、余分な糖が体脂肪として蓄積する心配がないのです。また、糖の吸収量が少なければ、活動することによって既に蓄積されている体脂肪がどんどん消費され、自然に体脂肪が減っていきます。



② 脂質の吸収抑制

糖質の吸収抑制だけでなく、脂肪の代謝にも良い影響を与える効果があります。腸内で脂肪代謝酵素を阻害し、脂肪の吸収を抑える働きがあります。さらに、体内の脂肪組織に蓄積された脂肪の分解を促す作用があります。



③ 脂質の燃焼と排泄

血液中の中性脂肪の量が減少し、腸間膜、腎臓周囲、子宮周囲に蓄積された脂肪を減らし、生活習慣病と関係の深い内臓脂肪の解消にも効果があります。脂肪の燃焼は、細胞内のミトコンドリアで行われます。このミトコンドリアに脂肪酸を運び燃焼させる働きも持っています。また、副腎皮質を刺激してアドレナリンというホルモンの分泌を高め、エネルギー代謝を促進します。



④ 腸内改善とデトックス

デトックスとは体内に溜まった毒素を排出させる”美容法”であり、”健康法”です。病気ではないけれど、疲れやすい、だるい、やる気が出ない、などといった症状がみられる場合は体内に溜まった有害物質のせいかもしれません。デトックスをすると、有害物質だけでなく余分な水分や老廃物も排出できるため、ダイエット効果に大きく影響を与えます。

生きていくだけで私たちの身体の中に有害物質＝毒が取り込まれています。体内に溜まった毒素の75%は便から、20%は尿から、3%は汗から、2%は毛髪と爪から排出されます。毒素の大部分が便として排出されるため、まずは腸内環境の整備が重要です。

便秘で有害物質が外にでにくくなると、有害物質は大腸の毛細血管を通じて血液中にとけ込んで全身をめぐる、さまざまなトラブルをおこします。お肌も例外ではありません。ニキビや吹き出物ができたり、シミが沈着しやすくなったり、皮膚炎を引き起こすこともあります。

腸の中の環境は一番外側の肌にも影響を与えているのです。腸内環境が整い悪玉菌が減って便秘がよくなっていくと、このようなお肌のトラブルも防ぐことができます。

ヨーグルトやサプリメントなどによって体外から直接摂取するビフィズス菌やオリゴ糖と違い、食に含まれている糖類、炭水化物を原料にして体内でオリゴ糖を生成し、それぞれの人の腸内に常住している善玉菌を活性化するという点に大きな特徴があります。体外から菌を取り込まないので、その人が本来持っている、自分の体に最も適した善玉菌が増えるということが大きな特徴です。



⑤ 血液循環、体温維持

血液は、身体や細胞の活動のために酸素や栄養分を必要とし、二酸化炭素や老廃物除去のための運搬を担っています。これに加えて、免疫のためのリンパ球も運び、白血球の機能にも大いに役立っています。

低体温になると、血行も悪くなり免疫力も低下し、疲労やアレルギー、生活習慣病など病気にかかりやすくなります。また、婦人科疾患(不妊や子宮内膜症、子宮筋腫など)にも関係があると言われています。低体温の人は、新陳代謝が活発でなく、体温が下がり、基礎代謝が低下して脂肪を燃焼しにくくなり、太りやすくなります。ダイエットを目指す方は、血液循環、低温維持を無視しては健康的な成功は無いのです。



ダイエットにかかわる大切な要素？ ①

なんで酵素？ 善玉菌・悪玉菌、それより体温

酵素には主に、消化酵素と代謝酵素があります。体内で作られる酵素は、消化酵素と代謝酵素がその時の状況に応じてそれぞれが必要量作られます、しかし、体温が1度下がることにより、体内の酵素は半減、即ち1/2以下になってしまいます。



体外から経口によって取り入れる方法が考えられますが、今、体に必要なのは、消化酵素？それとも代謝酵素？ 酵素の働きは決まっていますので、適切な摂取が必要となります。体内で作られる酵素は、うまくできたもので必要に応じ、どちらにも作り出されます。所詮、体外から取り入れたものは、持続的に活用できるものでなく、排泄されることを念頭に継続的な経口投与が強いられます。

酵素の特性を知れば、確かに身体に必要なものです。健康体を目指すのであれば、低体温は大敵で、酵素そのものを半分以下にしてしまいます。

低体温は身体のあらゆる組織に対しても正常な働きを阻害し、病気の根源となっています。その現れの一部に、便秘、排泄困難、自律神経失調症、アレルギー、生理不順などがあげられます。



ダイエットを目指すために、低体温と便秘が気になるようでは成功しないといっても過言ではありません。考えてみてください、すき焼きをするとき、冷たい鍋に脂の塊をいれて、なんぼこすっても溶けません。火にかけて鍋を温めるから脂が解けるのです。冷えた身体ではダイエットは成功しません。体温を上げるダイエットを選んでください。

又、低体温では便秘になりやすく、便の毒素をいつまでも身体にため込んで体内を巡らせているのです。腸内環境を考えても、体に良い善玉菌は、しっかりした体温を好み健康体になるよう働きかけます。一方、悪玉菌は低体温を好み、便秘、黒いコロコロ便、悪臭を放つおなら等最悪の大便になっています。第一、便秘は腸内環境が悪くダイエットは成功いたしません。

参考までに一説によれば、現在認知症の90%の方は昔便秘だったとか。便秘薬、下剤では便秘症は治っていないのです。



ダイエットにかかわる大切な要素？ ②

なんで酵素？ 善玉菌・悪玉菌、それより体温

体温を上げれば、腸内環境も良くなるし、酵素も善玉菌も自然と倍増します。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌などは善玉菌代わりでいいのですが、体外から入れたものは腸に留まらず食べ続けなければなりません。ご存知のようにヨーグルトは身体を冷やす最たるもので、必ず低体温を招きます。あなたの身体は温めなければならない時です。よく考えて実行してください。



適切なダイエットで 健康体、健康美

余分な脂肪をため込むことは健康を害します。ダイエットすることの意義に健康を手に入れること。思い通りのプロポーションになった健康な人は、考え方、人との接し方、身なりに至るまで自ずと自信が付き、健康美が内から湧いて出てきます。

余分な脂肪がなぜ身体に悪いか、お医者さんから痩せなさいと言われた方は特に覚えがあると思いますが、足腰への負担だけではないのです。脂肪から分泌される「アデポサイトカイン」という物質が、高血圧、糖尿病、高脂血症、血栓、動脈硬化等を引き起こすからです。

よく言われる「体重の5%落とせば、病気の発症リスクは50%減る」5%とは脂肪のみ落とすことです。健康的なダイエットは、筋力を落とさず脂肪のみ身体から排出すること。脂肪はおなか周りに皮下脂肪、内部に内臓脂肪があるわけで、健康を維持しつつ脂肪を減らし、ウエスト周りがほっそりとし、体重を落とすことになるわけです。

