



健康編 年末年始に多くみられる「むくみ太り」は危険な太り方

1.日本人はむくみやすい？



日本人はむくみやすいかむくみやすいかと言え、やはりむくみやすい方であるのは確か。サロンに訪れるお客様の8~9割は、むくみ傾向にあるように感じます。

原因は、塩分の多い和食と湿度の高い気候など、日本人特有の食生活や環境にあるようです。タイやインドネシアなど、日本よりも湿度の高い国はありますが、日本人のようにむくみによる不定

愁訴やもったりとしたむくんだ顔のイメージはありません。

実はこれらの国は「むくまない共通点」があります。それは、香辛料やハーブを使った食事です。**ハーブや香辛料には蓄積した水分を排泄する優れた働きがあるため、身体がむくまないのです。**

一方、和食は世界的に見ても塩分が多く、1日平均10g前後なので欧米人より4~5gも多いこととなります。さらに驚くことに、戦前の日本人は1日に25gもの塩分を摂取していたというからびっくりです。

日本人は食材の保存を高めるために塩を使っていました。この「塩蔵品」が食の中心であった事と、醤油や味噌など伝統的な調味料に塩分が多く含まれていることなどが原因です。

2.塩分は身体にとって大切なミネラル！



以前テーマにもしましたが、塩は生きていくうえで絶対に欠かせないミネラルです。

身体の約60%が水。その水は0.9%の塩分濃度に保たれています。涙がしょっぱいのも汗が塩辛いのもそのせい。

細胞はこのちょっとしょっぱい液体に浸っていることで生命活動が来ています。濃くても薄くてもダメ、0.9%でなければ細胞は生きられません。

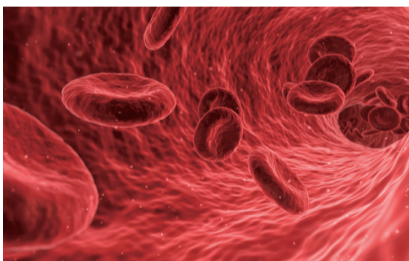
常にこのベストの状態を保つために、塩分濃度が濃くなれば喉が渇き、水分を摂取して濃度を薄めようとします。塩分濃度が少しでも減ると味の濃いものが食べたくなり、また味の濃いもののおいしく感じるようになり、塩分の摂取量を増やそうとします。塩分は人間の身体の中で電解質となり、「ナトリウムイオン」と「塩化物イオン」という形で存在します。

たんぱく質や糖分・脂質のようにエネルギーや細胞の素にはなりません、生きていく上で大切な働きをしています。

発汗や下痢などで体内の塩分が足りなくなると、血圧が低下して立ち眩み・倦怠感・異常な眠気・精神不安定・脱力感などの症状に襲われます。

塩分は生きていくうえで欠かせないもの。しかし、塩分摂取が多くなりすぎるのも問題です。

3.多すぎる塩は血管をパンパンにする

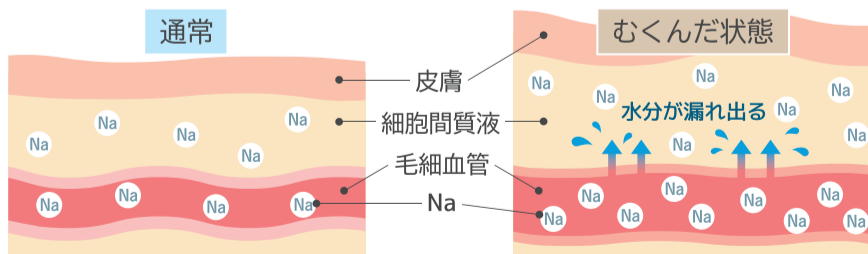


「多すぎる塩は血管をパンパンにする」とはどういう意味でしょう。

少し大げさな表現ですが、塩を摂り過ぎると血液の塩分濃度が変化が現れます。身体は自動的に、一時的に高くなった塩分濃度を下げようと身体の中の水分をため込み、いつもの0.9%の塩分濃度になるまで薄めようとします。体内の水分で足りなければ、喉を乾かせて水分を摂取させます。

この時、血管の中は塩分を薄めるためいつもより水分が多くなりパンパンに……。当然血管には少し負担がかかっている状態です。

パンパン状態が続くと、血管壁は水分を保持しておく力が弱くなり、血管壁の小さな隙間から水分が漏れ出して皮膚の下へと蓄積されます。これがむくみで、東洋医学では**水毒**と言います。



梅雨時期に原因不明の下痢や柔らかいベタツとした便、食欲の低下や身体のダルさ・眠さ、物忘れをする等、これらの症状は水毒の特徴的な症状です。血管に対するダメージは大きく、もし血糖値やコレステロールが高い場合はなおさら心配です。そのため「**危険な太り方**」と言われます。

1日あたり7gが理想とされる塩分ですが、これを1g超えると125ml前後の水分を身体に溜めるようになります。4gなら500ml、つまりペットボトル1本分の水分が身体に溜まるのです。

日ごろからセルライトがなく汗もかけるなど、排泄機能がうまく働いているなら増えたものは出るから大丈夫！しかし、セルライト・冷え性・低体温・便秘等の機能低下があると、余分な水分が身体に溜まり、むくみ太りを作ります。これが「**水毒体質**」。放置しているとめまいや耳鳴り、慢性疲労やセルライトの生成、体重増加等に繋がります。

4.年末年始のむくみ太りに要注意



女性の7割以上の方が**年末年始に平均2kg太る**と言われます。

そのまま5月の連休を迎えますが、薄着になりだす6月ごろに多くの方がダイエットをはじめ、平均体重は減少傾向になります。そして年末を迎えて、例外なく平均2kg増。夏のダイエットがうまくいかなかった場合、年末年始で体重は一年前より約2kg増える事になります。

だから年明けの体重管理は重要。しかも、身体に余分な水分を蓄積させる年末年始のむくみ太りは水毒体質につながるため、注意が必要です。

年末年始の食事	
年末・クリスマス	年始・お正月
クリスマスケーキにチキンやピザ等、年末のイベントには乳製品やお肉がたくさん並びます。高カロリーなのはもちろん、これらの食材は腸内環境を悪化させます。また、お酒や不規則な生活・睡眠不足も重なり、腸内環境は悪玉菌が一気に増加。食べたり飲んだり大切な体内酵素も激減します。	塩分や添加物の取り過ぎによるむくみが一気に現れます。お正月料理の塩分の多さは半端ではなく、塩分が過剰に摂取されると、身体はそれを薄めようと水分を溜め込みます。これが、正月太り独特の厄介なむくみです。
共通	
イベント等で夜11時を過ぎてもまだ飲み食いしていると、体重が増える可能性が高くなります。遅い時間の食事や飲酒は通常よりカロリー吸収が高くなると言われています。	
過剰になる栄養素	
○脂肪と糖 乳製品、加工品、肉料理、アルコールが増える	○塩分と糖 加工品、塩分・糖分、アルコールが増える
不足する栄養素	
食物繊維 補酵素 ビタミン ミネラル	食物繊維 補酵素 ビタミン ミネラル

5.アメリカで生まれた「DASH食」ですっきり減量



DASH食とは、心疾患で亡くなる人が多いアメリカで研究され、推奨されている改善食です。高血圧の改善に高い効果があると認められており、むくみを解消させる「**排塩**」効果に優れているので、日本人のむくみ太りにぴったりの改善食です。

何かを食べないというより、食品の組み合わせを改善することでむくみや身体に溜まった老廃物を排泄し、低下した排泄機能をアップさせて代謝

を上げていくという、まさに現代人にぴったりの減量法とも言えます。

DASH食で増やす栄養素は、主に**カリウム・カルシウム・マグネシウム・食物繊維・タンパク質**。特にカリウムはナトリウム（塩）のブラザーイオンと言われ、摂取することで過剰な塩分をくっつけて排泄してくれます。また、その際に余分な水分も排泄してくれるのです。そのほかに血行を促進する「クエン酸」「シトルリン」などの栄養素を意識して摂取すると、むくみにくい身体になります。

6.お顔のむくみも排泄、たるみもスッキリ

むくんでいるのは手足だけではなく、お顔にも行き場を失った余分な水、つまりむくみが存在します。血管から漏れ出した水が、皮膚の下に溜まってむくみを作っています。その余分な水は重りとなり、たるみの原因となります。

マッサージにより水の回収をするのは勿論、DASH食で身体の中から回収することも大切です。また、余分な水分を回収するのに有効なのが**海藻療法**（アルゴテラピー）、**海泥療法**（ファンゴテラピー）。今の時期は海藻パックや泥パックをうまく利用すると良いでしょう。成分に含まれる豊富なミネラルが、老廃物やむくみの原因となる余分な水分を排泄してくれます。