

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.14

～身体の中は「太るゴミ」だらけ？デトックスでダイエットを加速～

POINT 1 ●体内に溜まった「毒素」が代謝を低下

・現代社会は毒素だらけ？

前より食事を減らしたり、栄養バランスにも気を付けているのに、思ったより痩せないなんて経験はありませんか？それは身体に溜まった**毒素**が代謝を邪魔しているせいかもしれません。

例えば、現代の食品には驚くほど多くの**合成添加物**が使われています。その中には安全性を疑われるものも多いですが、認可されている数はアメリカの140種ほどに対し、日本では**350種**ほどとも。また日本人が大好きなマグロなどの大型魚にはメチル水銀などの**有害金属**が含まれ、妊婦は摂取を制限するよう厚生労働省が呼びかけています。その他、大気汚染や喫煙に含まれる**化学物質**も毒素の一つですが、このように現代は様々な毒素の危険にさらされています。

・毒素が代謝を低下させる理由

体内に入った毒素を無害化するのは**肝臓**の役割。アルコールという毒を分解する臓器としておなじみですね。ただし、肝臓の役割は**解毒**だけではありません。肝臓は**代謝**という大事な仕事も担っているため、解毒で手一杯になってしまうと、その分代謝がおろそかになってしまいます。また解毒に多くのビタミン・ミネラルなどの栄養素を使ってしまうため、代謝に使う分が不足すること。なので毒素が多いほど**代謝が低下し、太りやすくなる**のです。

POINT 2 ●毒素から身守る方法

・大事ななのは「出す」こと！

毒素の害から身を守るにはそれらを体内に入れないことも大切ですが、毒素にあふれた現代ではすべて避けることは難しいことです。なので、毒素いかに**排出**するかがポイント。毒素の排出ルートと割合は以下の通りです。

便…75%	尿…20%	汗…3%	毛髪…1%	爪…1%
-------	-------	------	-------	------

つまりは何といってもまずは**腸内環境を改善し、排泄機能を高める**ことが大切です。そのためには**食物繊維、発酵食品**を積極的に摂りましょう。特に、味噌、醤油、納豆、漬物など、昔から日本人になじみ深い発酵食品の方がより日本人の体質に合っています。

また、適度な運動やぬるめの入浴などで**身体を温める**ことも腸内環境の改善には効果的。反対に腸内や身体を冷やす飲食物や生活習慣は避けるのが賢明です。ストレスも大敵！

・「日内変動」に合わせ、排泄機能をアップ！

身体は1日の中で「**排泄**」「**消化**」「**吸収**」に適した3つの時間帯に分けることができ、それを「**日内変動**」と言います。身体のリズムを意識すれば、それぞれの機能もよりスムーズに！

4～12時 … 排泄の時間	12～20時 … 消化の時間	20～4時 … 吸収の時間
---------------	----------------	---------------

よって午前中は食事は果物や野菜ジュースなど消化の良いもので胃腸の負担を減らし、**排泄を優先**するのが正解。生ものは**酵素**も豊富で消化をサポートしてくれるので、より効果的です。

毒素をしっかりと排出して、代謝アップを目指しましょう！