



健康人で行こう!

知っているようで意外と知らない…!?

“代謝”のこと



「痩せるためには代謝をアップさせよう！」 ダイエットに関心のある方は、この言葉を耳にしたことありますよね? でも、「代謝アップってどういうこと?」「どうすれば代謝ってアップできるの?」といった方も多いのではないのでしょうか?

そこで今回は、この『代謝』についてお話しさせていただきたいと思います。

代謝は大きく“2つ”に分けられます

まず1つ目は、体の古い細胞が新しい細胞に生まれ変わる「**新陳代謝 (物質代謝)**」。そしてもう1つは、体を動かすエネルギーを生み出して、そのエネルギーをどんどん使っていく「**エネルギー代謝**」です。

新陳代謝とは?

食べたり飲んだりしたものは、全身の細胞に同化され、新しい細胞になります。そして、この新しい細胞と入れ替わり、古い細胞が体から排出されることを「新陳代謝」といいます。
髪や爪が伸びるのも、この新陳代謝によるものです。



エネルギー代謝とは?

食べたり飲んだりしたものを、体のエネルギーとして作り変え、そのエネルギーが消費されることを「エネルギー代謝」といいます。このエネルギー代謝は、以下の3つに分けられます。



基礎代謝

体を安静にしている時でも消費されているエネルギーです。
体温を保ったり、呼吸をしたり、心臓を動かしたりなど、生命活動に必要な最小限のエネルギー消費量のことです。エネルギー代謝の“約70%”がこの基礎代謝です。

活動代謝

家事・仕事・おしゃべり・趣味など、日常のあらゆる活動に使われるエネルギーです。
有酸素運動をすると消費量が多くなります。エネルギー代謝の“約20%”がこの活動代謝になります。

食事誘導性熱代謝

食べ物を噛む、それを胃や腸で消化吸収するなど、食べ物を摂取するために消費されるエネルギーです。食べ物を食べる時も、エネルギーは使われています。
エネルギー代謝の“約10%”がこの食事誘導性熱代謝です。

“夏”こそ代謝をアップさせましょう!

夏は冷たいものを摂り過ぎたり、冷房も1日中かけっぱなしだったり、知らず知らずのうちに体が冷えてしまう季節です。体が冷えてしまうと基礎代謝も悪くなってしまいます。そこで、基礎代謝が悪くなりがちな夏に行ってほしい「**代謝をアップさせるコツ**」を最後にご紹介させていただきます。

体の温め&マッサージ

夏だからといってお風呂はシャワーだけで済ませていませんか?
暑い屋外と、冷房が効いた室内を行き来するだけで、体は結構なダメージを受けています。したがって、暑い夏でも入浴剤を入れたぬるめのお湯にゆっくり浸かるようにしましょう。そして入浴後は、太ももやふくらはぎをやさしくマッサージすると、血行が良くなって、新陳代謝や基礎代謝がアップします。

お酢やレモンを摂る

酸っぱいものを摂ると疲れが取れると言われてます。
その秘密は「クエン酸」です。クエン酸とは、すっぱいと感じる成分のことです。クエン酸を摂ると、エネルギー代謝が上がって疲れが取れるそうです。



温かい&辛い食べ物を食べる

夏こそ、みそ汁やスープなどの“温かい飲み物”“食べ物”を意識して摂るようにしましょう。
また、発汗作用のあるショウガ・唐辛子・カレー粉などの辛味の効いた物を摂ると、血管が広がって血流が良くなります。すると、食事誘導性熱代謝が活発に働き、体の脂肪を燃やして、老廃物も効率良く排出できるようになるそうです。



210本

ちなみに、1はスウェーデン、3はアメリカです。日本人はむし歯になったら歯医者に行くという感じですが、80歳で21本も残っているスウェーデンでは、むし歯や歯周病が発生しないよう、「定期検診」や「歯のクリーニング」をすることが当たり前になっています。



マナーのプロが教える… 後編
和食のマナー

前回に引き続き「和食のマナー」第2弾をお届けいたします。

勘違いマナーや、良かれと思ってやっていたことが実はマナー違反だった…など、「知らないと恥ずかしいマナー」を集めてみましたので、ぜひ確認してみてくださいね。



逆さ箸 大皿からお料理を取り分ける際、

「逆さ箸」で取り分けていませんか？ 同席の方に気がつかたつもりでも、実はこれはマナー違反です！ 手に触れるお箸の部分でもありますから、衛生的にも、その後の見栄えも悪いので、これはNGとなります。取り分ける際は「取り箸」を使うのが基本です。もしご用意がなければ、お店にお願いしましょう。

箸の上げ下げ 箸づかいの基本という

ことで、箸の上げ下げが美しくできているか確認してみましょう。①右手で持ち上げる→②左手を下から添える→③右手をお箸に沿って滑らせ箸の下へ回す→④左手を離す。この流れがスムーズで綺麗にできると、あなたの品がグッとアップしますよ。

手皿 「お料理を口に運ぶ際、下に落ちないように手を添える」よく見かける光景ですね。

この手皿が上品な仕草だと勘違いしている方も少なくありません。実はこれもマナー違反ですので、今までなさっていた方はどうぞお気をつけ下さい。添えて頂くのは「小皿」、または、「懐紙」を使うのもお勧めです。



香り 和食店にお出かけの際、「オードトワレ」や「香水」をつけていませんか？

繊細な香りを愉しむ和食では、香りは控えめにしましょう。同席の方や周りのお客様を不快にさせないように、十分気をつけましょう。

指輪 おしゃれをして訪れたい和食店であっても、指輪をもう一度見直して！

石が付いた大ぶりの指輪は、繊細な器を傷つけてしまう可能性があります。デザインを選んでお出かけ下さい。

お食事は、周りの方にも心地よいひとときとなるよう、マナーを身につけ、美しい所作の大人の女性、大人の男性に映るよう努力していきたいですね！

執筆 諏内えみ先生

キャンセル待ちの出る「ハッ！とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセブリティマナーズスクール『ライビウム品川 (http://www.livium.co.jp)』代表。今年3月まで放送されていたフジテレビドラマ「サキ」で、主演の仲間由紀恵さんの所作マナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。

噛むかむ

お料理レシピ

夏野菜とじゃこと ナッツの酢の物



噛むかむ
ワンポイント

はざわ 歯触りの異なる複数の食品を混ぜることで、噛み応えをアップさせました。しらすよりも噛み応えのあるちりめんじゃこを使ったり、ナッツは刻んだりしないでそのまま使うのがポイントです。



材 料 (2人分)

- きゅうり…………… 1本
- トマト…………… 1個
- ちりめんじゃこ…………… 15g
- ミックスナッツ…………… 30g
- 酢…………… 小さじ2
- a 砂糖…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々

作り方

- ① きゅうりは5ミリ幅の輪切りにし、塩をふってしばらくおき、水気が出てきたら水洗いしてしぼって、水気をきる。
- ② トマトはひと口大に切る。
- ③ ①、②、a を和え、器に盛りつける。

栄養価 (1人分) エネルギー/139kcal
食物繊維/2.7g
塩 分/1.0g

「ずく（やる気）を出して頑張らねか」

清水咲栄（90歳の郵便配達）

『致知』2013年7月号特集「歩歩是道場」より

二十年にわたって雪国の郵便配達を続ける中で、命の危険に直面することが何度かありました。

ある時、配達を終えて歩いていると、突如としてゴォーッという地鳴りのような音が聞こえてきました。

振り返ると、山の上から物凄い量の雪が襲ってきたのです。

私は慌てて逃げましたが、一瞬のうちに私の背中をかすめて崖下へと流れ落ちていきました。あと何秒か遅れていたら、間違いなく雪崩に巻き込まれていたでしょう。

それだけではありません。

とてつもない暴風雪が吹き荒れていた時には、どんなに踏ん張っても体が思うように動かず、どんどん崖のほうへと流されていく。そして崖まであと二メートルという寸前のところでピタッと風が弱まったということもありました。

郵便局の方からは「吹雪の日は大変だから、休んで次の日にすればいいのに」とよく言われます。

しかし、そんなわけにはいきません。どんなに凄い吹雪だろうと、郵便が届くのを楽しみに待っている人たちがいるのですから。

ある方がこう言いました。

「誰かの笑顔を、この山に住む人々に届け、一緒に喜ぶこと。誰かの悲しみを、この山に住む人々に伝え、一緒に涙すること。それがあなたの仕事」

ですから、今日までの二十年私は天候を理由に休んだことは一切ありません。

しかし、たったの一日だけ、どうしても体が言うことを聞かず、休んだことがありました。それは一番下の娘が亡くなった日のことです。そう、父ちゃんが亡くなった時、奇跡的に一命を取り留めたあの子です。

彼女はあの交通事故の後、結婚して幸せな家庭を築きましたが、若くして乳がんを患ってしまったのです。

享年四十六でした。やはり親としては自分の娘に先立たれるほど切ないものはありません。こうして振り返ると、人生というのはいいことよりも悪いことのほうが多いものなのでしょう。

しかし、四季が巡ってくるように、厳しい冬の後には必ず春が来ます。人生という畑に涙の種を蒔けば、

その種がいつか喜びの花を咲かせてくれる。だからこそ、人生は忍耐と努力に尽きる——。それが九十年の人生を通して得られた実感です。

私がよく言っているのは「ずくを出して頑張らねか」ということ。

“ずく”とはこのあたりの方言で、やる気という意味です。人生、ずくを出さなければ何もできません。

苦労をともに乗り越えてきた父ちゃんを亡くし、自分の娘にも先立たれてしまいましたが、ずく一筋で生きてきたからこそいまの私があるのではないのでしょうか。

この記事の全文は「致知」7月号に載っています。清水咲栄さんは大正13年生まれの90歳。37歳の時に夫が事業に失敗し、借金返済のために夫は出稼ぎへ、自分は行商をしながら4人の子供を育てました。10年余の歳月をかけ、無事返済するも、51歳の時に夫を交通事故で亡くし、その後は土木作業をしながら生計を立て、70歳の時に請われて、郵便配達の仕事を始められました。豪雪地帯の山間の集落への郵便配達はさぞや大変でしょうが、90歳の今もとてもお元気です。雑誌にはとても90歳とは思えない若々しく、幸せそうな笑顔が載っていました。今なら自己破産という方法もあるのですが、ご夫婦で必死に返済し、今も人のために働かれる姿に神々しいものを感じます。

人生いろいろな苦難に出合います。受験、恋愛、仕事、子育て。思うようにならないことがいくつもあります。よく言われることですが、「越えられない壁はない」。私も医局時代、勤務医の頃、開業してから、たくさんの壁にぶつかりました。落ち込んで、真っ暗な部屋で涙したことも度々あります（患者様に優しい言葉を掛けられて、泣いてしまったこともありましたが）。でも、何とかなるものですね。今もこうして働かせていただいております。

清水さんの言葉です。「悲しみに浸って泣いてばかりいてもどうしようもない。どん底まで行ったら、あとは這い上がるのみです。一步一步踏みしめていけば、必ず幸せに辿り着く。本当に一歩、一歩。そう思います。」

