

# 健康ニュース 29年3月号

## 森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~ 8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受付



# [特集:小食のすすめ!]

バランスの摂れた食事(栄養)を摂取カロリーの範囲内で摂るのが健康上、良いことは間違いありません。しかし、必要以上に食べ過ぎてしまうなど栄養バランスの取れた食事を摂ることは非常に難しいです。

成人男性の1日あたりの摂取カロリーは平均2,000kcal、女性は平均1,700kcalですが、オーバーしている人も多いのではないのでしょうか？

\* ご飯1杯:160g(1膳)で269kcal

\* 食パン1枚(6枚切り)で177kcal +バター10g 75kcal =252kcal



「食べる」という行為は、消化・吸収するためにエネルギーがとても必要な為、疲労を招きます。食べ過ぎると内臓がフル稼働して疲れてしまいます。現代の人達は「飽食」で栄養を処理するためにエネルギーが使われ過ぎていて、実は身体が「食べ疲れ」をしていると言われています。肉類や油分の過剰摂取が肥満を招き、メタボリック症候群などが社会問題にもなっています。

## <食べ過ぎにより与える身体の影響>

### ◎自然治癒力の低下と便秘

まず、物を食べるとそれを消化するために胃や小腸などの消化器官に血液が集中します。その結果、脳や骨髄への血流量が不足し、自律神経のバランスを乱し、免疫力を下げたままです。また同様に、大腸や腎臓への血流も不足しますから排泄機能の低下も招きます。便は腸内で腐敗発酵して有害物質を大量に発生させるとともに、悪玉菌を増やして善玉菌を減少させ、やはり免疫力を低下させます。排泄機能が下がると免疫力低下につながります。

### ◎睡眠の質の低下

夕食は、寝る3時間前くらいに済ませておいた方が良いと言われています。

夕食で炭水化物をたくさん摂取すると、睡眠中の血糖値が高くなります。

睡眠中の血糖値が高すぎると、睡眠中の成長ホルモンの分泌が

阻害されます。成長ホルモンの分泌が阻害されると、十分に疲れが取れません。



\* 今まで夕食でたくさんの炭水化物を摂取していた人がいきなり炭水化物を大幅に減らすと  
かえって目が冴えて眠れなくなることがあります。

毎日少しずつ夕食の炭水化物を減らし、タンパク質を増やしていくのが良いと思います。

納豆・豆腐・魚・鳥のササミなどの高タンパク食品を多めに摂取しましょう。

このように、食べ過ぎによる身体に与える影響は大きいのです。決まった時間に食事を取り、小腹が空いたらおやつを食べたりしていると身体に深刻な不調をもたらすこともあります。

前食で食べ過ぎた時、次を取る食事は軽くするか、思い切って一食抜いたほうが身体に優しく生活できます。

食べ過ぎてしまう食生活を見直し、小食にすることで、

- ・睡眠の質UP
- ・内臓の働きがUP
- ・排泄機能UP
- ・免疫力UP

よって自然治癒力が向上することが出来るのです。

