

何を食べないかを意識する

体の不調の先には必ず**栄養の問題**があります。

体調を改善したいなら、日頃の食事内容を

ふりかえり、改善すべき点を正すことが大事です。

サプリメント以前に、**正しい食事**をすることが大切です。

「何を食べるかより、何を食べないかが重要」と考えて下さい。



砂糖は空腹時に摂取すると血糖値が急激に上昇

血糖値を下げるインスリンが、大量に分泌され血糖値が急低下します。体内が低血糖状態になり、脳がエネルギー不足で空腹だと勘違いして「糖分を摂取して血糖値を上げろ」という信号を送ります。繰り返して甘いものを欲するようになるのが、甘いもの（**砂糖**）**依存症**です。

過剰に摂取すると余分な糖が体内でタンパク質と結びつき変性することで、AGEs（糖化最終生成物）とよばれる**老化物質**をつくり出します。内臓や骨、髪の毛にも蓄積し、全身の老化を促すことがわかっています。動脈硬化や骨粗しょう症などの病気が誘発される危険性があります。多すぎる糖分は副腎を疲弊させますが、エネルギー源をつくり出すため、まったく糖質を摂らないのもよくありません。

カフェインを摂り過ぎると体に負担がかかる。

「眠くなりにくい」「覚醒作用は、眠気や疲労などの原因を取り除いているわけではなく、脳の中樞神経を興奮させて、体に無理をさせているだけです。長時間摂り続けていると、頭痛、集中力低下、疲労感、軽いうつ症状が現れることがあります。

1日コーヒーを5〜6杯、栄養ドリンクを頻繁に飲む習慣がある方は、急にやめると立ち上りがなくなったり、具合が悪くなることもあるので、徐々に量を減らしていくことです。

飲んでも健康になれない牛乳

カルシウムとマグネシウムは互いに協力しながら、体内で恒常性を保っています。牛乳に含まれるマグネシウムは少なく、カルシウムが多いため、**互いのバランスを崩して**しまい弊害が起きてしまいます。

日本人は、乳製品に含まれる乳糖に対して不耐症をもっている人が多いと言われています。

乳糖不耐症は、乳糖を分解する酵素であるラクターゼが体内でつくられず、乳糖を分解することのできない体質です。

お腹のゴロゴロ、下痢や腹部膨満感などの不快な症状が生じ、さらに腸内細菌へも影響し腸内細菌を乱します。

牛乳からつくるヨーグルトは、特殊な処理を施さなければ、乳糖の大部分は残ったままですから、乳糖不耐症の人は、乳製品全般を避けたほうがいいでしょう。

バターはほとんどの成分が脂質なので対象外です。

すべての細胞が必要としている亜鉛

人体には3000以上の酵素が存在していますが、亜鉛はそのうち300種類以上も酵素と深く関わり、幅広い活躍をしています。

代表的な働きは・細胞分裂・新陳代謝・皮膚や髪の毛の健康維持・性機能の維持・味覚の維持・免疫力の維持、向上です。

脾臓でのインスリンの合成・分泌促進に関与して、糖代謝の異常を防ぐ働きがあることや、血中コレステロールの調整、アルコール分解にも欠かせないことがわかっています。

亜鉛不足になると、味覚障害や皮膚の乾燥、脱毛、性機能低下、貧血、精神・神経症状、免疫力の低下、コレステロール代謝異常、成長障害などの症状が出現します。

亜鉛をサプリメントとして使うときは、吸収を促進するものとして、クエン酸、酢酸、リンゴ酸、乳酸などの有機酸、ビタミンC、アミノ酸などがあげられます。



吸収を阻害する成分として、お茶などに含まれるタンニン、活性酸素除去物質として知られるポリフェノール、リン酸、フイチン酸、リグニン、卵アルブミン、タンパク質などです。

ミトコンドリアを動かす栄養素の中で、不足しがちな**マグネシウム**、**亜鉛**、**ビタミンB群**を摂ってみてください。

乳酸菌のサプリメントなら、菌数の絶対量はあまり気にする必要はありません。自身の乳酸菌が育ってくるような腸内環境をつくってあげることです。長期的には一つの菌種を多く摂るのではなく、多種類の乳酸菌を摂り、多様性をもたせることが大事です。

簡易なパッケージは、サプリメント自体が酸化している可能性があります。しっかりとしているものを選んでください。

栄養素が不足すると、エネルギー代謝が低下し、疲労を感じます。薬では治らないので栄養素が必要です。

腸内で炎症が起こっていると、栄養素を吸収することができないので食事は大事です。感染や炎症、体調不良や病気になるだけでなく、サプリメントが効かない要因になります。



食材アレルギーを調べ、食べないようにする

アレルギーは体を守る免疫反応のエラーです。

免疫はウイルスや細菌などの異物が入ってきたときに、体内に抗体がつくられ外敵をやっつけようとする仕組みが、食べ物や花粉など、体に害を与えない物質に対して「有害な物質だ」と過剰に反応し様々な症状を引き起こしてしまうのが、アレルギーです。

アトピーや喘息、じんましんだけでなく、食べて具合が悪い症状が出るものは、アレルギー食品です。

食べて数時間に出る「**即時型アレルギー**」は、アレルゲンが体内に入ってくると、やっつけようとつくり出されるタンパク質、IgE抗体が働いて起こっています。

数日後に出る「**遅延型アレルギー**」は、食品に反応するリンパ球の働きで起こる症状です。IgE抗体は関係せず、遅延型アレルギー検査（IgG検査）でわかります。

ある食品を食べた翌日や2日後に、頭痛、うつ症状、胃が重い、体がだるい、動悸がするなどの症状が出ることもあります。

調べ方は、**疑わしいものを2週間やめてみる**ことです。多少調子が悪くても、普段はその食品を食べ続けることで、症状に対する感受性が鈍っています。該当のものを2週間ぶりに食べてみると、症状がわかりやすくなります。