Wakatsuki Chiropractic News letter

Beyond The Health

Author: Tomohiko Wakatsuki　URL: wakatsuki-chiro.com　Tel. 0852-20-2040　Vol.2, No.3, Issue12

ラブ・ハンドル：ポッコリ／でっぷりお腹を解消しよう

最近、お腹や下腹部がポッコリしてきていますか？年齢とともにお腹が出てきている人たちが周囲に増えて生きていますか？ポッコリしたお腹のことを英語でラブ・ハンドルと呼びますが、愛らしい意味合いを込めて抱き心地などがいいことも含めてそう呼んでいます。しかし、愛らしい表現の裏側には健康問題が隠されていることを私たちはもっと認識しておくべきでしょう。日本でも随分とお腹の出ている人たちが増えてきました。決して腹筋が弱っているだけでありません。あなたのパートナーの将来の健康不安を含めています。

多くの人達がいつの間にか膨らんだお腹を凹ませたくて、運動を始めますが、その前に、おなかの脂肪が何からできているのか知っておきましょう。お腹が出ているのは脂肪が蓄積しているからですが、その脂肪を作り出しているほとんどの成分は”炭水化物”です。糖類を含む炭水化物の摂取によって脂肪に置き換えられ、腹部に蓄積しています。実は、毎日摂取している炭水化物の約40%は脂肪として蓄積しますから、絶対量が多くなるにしたがって脂肪の蓄積量も増えることになります。毎日食べる、麺類、パン、シリアル、小麦製品、精製米、砂糖を含む食品あるいは隠れた炭水化物の摂取源として、様々な加工食品もあります。そして特に問題になるのは”グライセミック数の高い食品”を摂取していることです。精製されている食品ほど吸収力が高く、脂肪へと変換されてしまうでしょう。　※グライセミック数が高いほど吸収率が高くなる。

そして、でっぷりしたお腹が指し示す将来の健康不安について考えみましょう。お腹が出ている人たちの多くが将来抱える問題には・・・心臓血管系疾患、アルツハイマー病、糖尿病や慢性炎症性疾患（膝痛や四肢関節痛、腰痛など）があります。現実的に多くの方がこのような問題を抱えています。一方で、気が付いたらポッコリお腹になっている人たち。多くの場合便が溜まっているのではないだろうか？と考えますが、実際にはホルモンの影響を受けていることも多いです。ストレスを感じるとコルチゾールというホルモンの値が著しく上昇します。コルチゾールは下腹部に脂肪を蓄える効果があります。そのためホルモンが大量に出続けることで、急に下腹部に脂肪がついたと感じることにでしょう。また、慢性的なストレスによってコルチゾールが出続けると悪玉コレステロールの値が上昇する傾向にあります。血液検査で指摘された際には考える余地があるでしょう。

また、腹部の脂肪の量が増大することで、腹筋は引き延ばされ、背骨の筋肉は硬く縮こまるうえ、筋肉は弱くなってしまうため、腰痛などの一般的な原因となります。また、腹筋で内臓を抑え込むことができなくなるため、内臓下垂を引き起こす原因となります。

さて、では改善するために何ができるか。ここからは改善するためのポイントを紹介しましょう。まず、最も効果的な事は、炭水化物の摂取量を減らすことです。年齢が若いほどすぐに効果が表れるでしょう。また、継続的に減らし続けるためには運動は欠かせません。ですが、これらのことは大きな壁に感じる方が多いでしょう。では、悪い習慣について触れます。最も関わりのある習慣は炭水化物の継続的な摂取ですが、それ以外には朝食を食べないことです。朝食を食べない人たちでは腹部の脂肪の蓄積がいち早く生じます。朝食を食べたとしても、パンやシリアルなどの炭水化物のみで終わってしまう場合には、食べないのと同様に腹部の脂肪を蓄える悪い習慣にあてはまります。朝食を抜く、あるいは炭水化物だけで終わらせる場合には、午前中は低エネルギー状態になりがちです。そのため、体内はできる限り脂肪を蓄えようとする反応がおこったり、血糖バランスが安定しない状態になってしまいます。低エネルギー状態の人達の食事の傾向は炭水化物が中心となります。そのため、脂肪を蓄えやすく、糖化も進み、細胞の劣化も著しいでしょう。

カロリーの指標は2000kcalを目安にするといいでしょう。また、食事の回数も3回から5回で補っても問題はありません。その場合にも炭水化物に偏ることがないようにしましょう。

参考：Phill Maffetone, Gut Check Part2: Belly fat is common, but it should not be stylish.

お知らせ

☆3月16日（日）は診療いたします。
☆3月12日（水）、3月26日（水）は休診いたします。
☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。
☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。　URL: wakatsuki-chiro.com