

お正月暴食リセット&風邪予防

内臓を温めて、体の回復スイッチをON!



内臓を温めるとなぜ暴食リセット&風邪予防になるのか(。・ω・)?

内臓が温まる＝深部体温が上がる→消化機能と免疫機能が改善する

①消化機能が改善

(本来の動きを取り戻す)

寒さは胃腸の働きを低下、消化効率を落とします。そのため、消化酵素の働きが落ち、もたれ・消化不良が起きやすくなります。

温めることで、胃腸の血流が改善し、消化酵素が働きやすくなり、胃腸の働きが正常になります。また、代謝の中心である肝臓の血流機能が正常になることで、脂肪の分解、糖の代謝がスムーズになり、暴食後の処理が進みます。

②免疫細胞(T細胞など)の働き活性化

体温の低下は、白血球の働きが弱まり、ウイルスへの反応速度、抗体産生も下がります。また、免疫の最大拠点である腸が冷えると腸内環境が乱れ、免疫細胞の働きが低下し、感染症に弱くなります。また、体温1℃低下で免疫力が30%低下するともいわれています。

温めることで、免疫細胞の約70%が集まる腸の血流が改善し、腸内細菌が安定、免疫細胞は活性化します。そして、血流の改善は、免疫細胞の運搬に不可欠です。免疫細胞が全身に届きやすくなり、炎症反応が適切に働くため、ウイルスへの初期反応が早くなり、風邪を引きにくさに繋がります。深部体温が36.5~37.5℃付近の時、白血球やT細胞の移動速度・攻撃力がもっとも高まり、38℃前後で攻撃性が増します。36.5℃から1℃上がると免疫力は最大5~6倍に上がるも。白血球が細菌を追いかけているYouTubeショート動画がありましたので紹介します。本物の白血球です。「白血球は細菌を追う」で検索。かわいいですよ。

内臓を温めるのはいいけど、消化器官ってどの程度の熱を生産するの(。・ω・)?

消化器官全体は安静時でも5位。食後は爆発的、ダントツ1位に!

臓器別熱産生ランキング(安静時のエネルギー消費の割合)

順位	臓器	消費(%)	備考
1位	肝臓	約27%	体内最大の熱産生器官であり、解毒・合成・分解など膨大な代謝を行っている。
2位	脳	約18%	神経活動が常に稼働。大量のエネルギー消費(ブドウ糖が燃料)。
3位	筋肉	約18%	運動時には爆発的に熱産生。上位へ。安静時は中位。
4位	腎臓	約10%	血液を1日に150L以上も処理。大量にろ過するために代謝が高い。
5位	消化器官全体	約10%	食後は消化・吸収・ぜん動運動で爆発的に熱産生、ランキングトップに躍り出る。
6位	心臓	約8%	思ったより省エネ。収縮運動を止めると死んでしまうので、働き続けている。

身体を温める食材とその理由 → **結論。地底の食べ物で鍋やお味噌汁、煮物は最強内臓ケア食。**

食材	温める原理	備考	
血流を増やす	生姜	加熱で生まれるショウガオールが血管を広げ、深部体温も上げる。(夏は非加熱で。体温を下げる効果あり)	血流良好で消化もスムーズ。免疫細胞も活性化し、全身へ。 鍋やお味噌汁に入れると温活食材として最強。 胃腸がよわよわな人は、少量から。
	ねぎ類	アリシンが血行促進。	
	ニンニク	ねぎと同じ。+酵素の働きもサポート。	
腸を動かして熱を作る	根菜類	食物繊維で腸のぜん動運動が活発に。食後の発熱工場の稼働が促進。	しっかり咀嚼すると交感神経を適度に刺激。さらに体温が上がりやすくなり、消化もスムーズになるから内臓負担も軽くなる。
消化で熱を生む	かぼちゃ	適度な糖質は、消化時に熱を生みやすい。βカロテンも代謝をサポート。カリウムや鉄で血流もサポート。	スープにすると内臓がじんわり温まる。糖質は体の燃料です。燃料で代謝が回り、熱が生まれます。糖質は悪ではありませんがほどほどに。
代謝を上げる	発酵食品	腸内環境を整え、代謝を上げる。酵素が消化を助けるので、内臓負担を軽減	お味噌汁は、二刀流選手。温める+腸を整える