

Cover **SEVENTEEN**

32ページ 大特集!
特大両面ポスター付き

夏バテは、カラダの中から予防しよう!

食べ方チェンジ、中からキレイに!
いまこそ“大腸活”宣言。



だるさ、肌荒れ、睡眠不足… 乗り切るには、カラダの中から。

夏の体内美容

- ❶ 栄養不足を解消せよ。 ❷ 消化力を弱らせるな! ❸ 酸化、糖化、炎症を阻止。
❹ 副腎ケアで夏老化ストップ! ❺ オイル厳選で肌トラブル回避。

副腎ケアで、夏老化をストップ！

こんな人はやるべし。

□ 疲れやすい

□ 感情の起伏が激しい

□ アレルギー体質

監修 本間良子先生

夏バテと看過せず、
副腎疲労を疑って。

夏バテに似た症状など、あらゆる体調不良の原因なのではと注目されているのが、腎臓に乗った小さな器官・副腎の疲労。

「副腎は、体内に起こる炎症物質を抑える働きをする『火消しホルモン』コルチゾールを分泌しています。老化を引き起こす疾患や症状は、すべて体内で起きている炎症反応とも捉えられるので、コルチゾールが炎症をこまめに消し去

ってくれば、老化のスピードは抑えられるのです」（スクエアクリニック院長・本間良子先生）
体内で火種となるストレスは、精神的なもの、環境、過労、生活習慣などあらゆるものが原因に。「現代人は長時間多くのストレスにさらされ続けているので、働きっぱなしの副腎は疲労困ぱい状態。体内の炎症を抑えきれず、様々な不調や症状が出てしまいます」
副腎ケアをすると、夏バテと思っていた症状が改善する可能性大。副腎本来の機能を蘇らせよう。

副腎疲労の原因

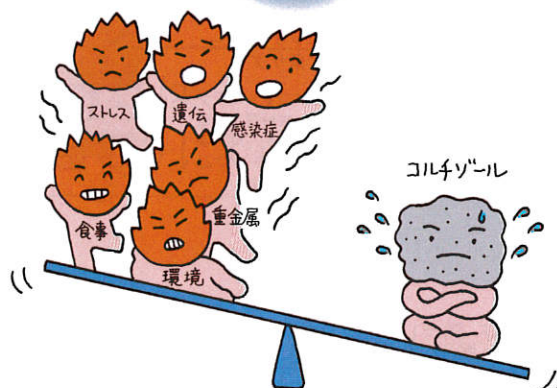
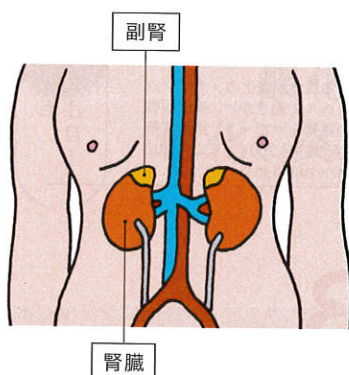
食事内容
睡眠不足
過度な運動、運動不足精神的ストレス
過労
アレルギー喫煙
環境
カフェイン
有害化学物質

...and more

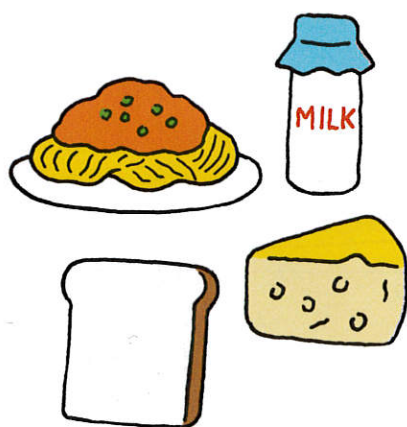
起こりやすい症状

- 髪や肌の衰え
- 便秘などの腸トラブル
- 肥満
- 自己免疫疾患
- 体力・気力の低下
- 不眠症や睡眠障害
- 物忘れが激しい
- 鬱的な症状
- 生活習慣病
- 更年期障害
- 感情のコントロールが利かない

...and more

“火消しホルモン”コルチゾールを出すため、
副腎はとにかく働きすぎ！多くの火種を消すためコルチゾールが長時間分泌され続けている状態。
疲れた副腎には、何かを足すケアではなく火種を減らすことが最優先。

副腎をケアするには、デトックスが肝心



Detox

食べ物を
吸収する入り口
“腸”の炎症を
抑える。「副腎が弱っている人に腸のトラブルはつきものなので、腸内環境を整えるのが第一のケアです。すると免疫力がアップして体内に発生する火種が減り、コルチゾールの分泌も減らせます」（本間先生）
腸内で炎症を起こす、火種となる食べ物を摂らないことも大事。「小麦粉を使った食品に含まれるグルテン、乳製品に含まれるラクトースは腸内で炎症を起こしやすい成分。小麦製品と乳製品を控えるだけでお腹の調子が良くなり、副腎の疲労が軽減していきます」副腎の悲鳴を
無視するな！

2 便秘を治して、“出す力”を復活させる。

Detox

炎症を起こす原因を排除し腸壁を整えたら、次は便秘解消に着手。排便は、カラダに不要なものを排出するデトックスと同様の行為。「便秘が続くと体内に毒素が充満します。それが火種となり、コルチゾールが必要になるのです」便秘を解消すべく、自分に合った方法で食物繊維や乳酸菌を摂取。同時に、腸の細胞を再生させる亜鉛を摂ることもオススメです。アサリ、はまぐり、牡蠣などに豊富に含まれていますし、サプリメントで補ってもいいでしょう」

Detox

水分をこまめに摂り、しっかり汗を出す。



Detox

4 肝臓の負担を減らし、代謝&解毒機能を改善。

「解毒と代謝などを担う肝臓。食品添加物や化学物質、アルコールなど、カラダに有害な物質を肝臓が解毒してくれることで健康が保たれますが、今は解毒しなくてはならないものが多すぎて肝臓の負担が増大しています。解毒しきれなかった毒素が、体内に撒き散らされて炎症が起り、コルチゾールが浪費されているのです」病気を治すための薬もカラダにとっては有害物質。脂の多い肉も代謝に時間がかかり肝臓の負担が増す。引き算の食生活を実践して。

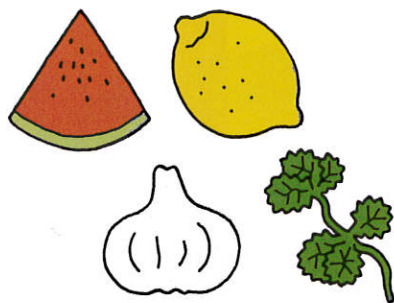
「控えた方がいいもの」

- 脂の多い肉
- 添加物
- 薬
- アルコール



Detox

5 デトックス食品を積極的に取り入れる。



春から夏にかけては、毒素を出しやすいカラダになるのでデトックスのチャンスと本間先生。「スイカ、ニンニク、パクチー、レモンなどの夏らしい食材は、代謝促進、利尿作用、解毒、肝機能の回復などの機能が期待できるデトックスフード。生姜やネギなどの薬味もとてもいいですね。薬味をたっぷり使う豚しゃぶは、我が家の定番のデトックス料理です」

手作り
デトックス
ウォーターで
水分&ミネラル
補給

材料 (作りやすい分量)

レモン…1個、ミネラルウォーター…800ml、天然塩…ひとつまみ、ミント…適量

作り方

レモンは2~3枚をスライスし、残りは搾り、ミネラルウォーターと塩、ミントと混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。

排便同様、カラダの毒素排出機能で注目すべきは、排尿と発汗。「夏は汗がかけるととてもいい時期ですが、最近は水分不足だったり、汗をかけない人が増えているので、意識的に水分を補給し、汗と尿をしっかりと出してほしいですね」水分を摂ると同時に、副腎疲労で不足するナトリウム、カリウムなどのミネラルもプラスしたい。「ミネラル不足だと、カラダのデトックス機能が衰えます。水分補給時には、ミネラル豊富な自然塩も少し加えるといいでしょう」