

食と健康だより

2023年(令和5年)2月号

発行元 医療法人社団吉徳会あさざり病院 診療部 栄養管理室



過去に発行したものは当院ホームページ

(各科・各部のご案内
→栄養管理室)内、
或いは右のQRコード
から閲覧できます。



～ 低体温は健康に悪い? ～

現

代人は昔の人と比較し、低体温(平熱が35度台のこと)の人が多くなっていると言われています。体温は基礎代謝量の他、免疫機能とも密接に関わっているため、もともと体温(≒平熱)が低い方は高い方と比較すると太りやすく、風邪を引きやすいと言われています。とは言え、体温を上げるなんて無理なのでは?と思われがちですが、食生活を見直すことで改善する可能性があります。



■平熱とは?

平熱とは、健康な状態で安静時に、決まった部位を決まった方法で測定した温度の事を言います。日本人の七割近くの方の平熱は、36.6度〜37.2度の間に当てはまると言われています。もちろん個人差はありますが、平熱が36度台前半の方は比較的体温が低いと言えるでしょう。

■体温(平熱)が低い≒太りやすい?

一般的に、体温が低いと代謝が悪くなりやすく、体温が1度下がると一日あたりの基礎代謝によるエネルギー消費量は、約12%も落ちると言われています。一日あたりの基礎代謝量が1200kcalの場合、体温が1度下がると、基礎代謝量は約145kcal低くなり、これを一年間で換算すると、 $145 \text{ kcal} \times 365 \text{ 日} = 52925 \text{ kcal}$ も消費できないこととなります。これは体脂肪にして、約7kgも一年間に蓄えられることを示します。逆に、体温が高いと基礎代謝が高まるため、消費エネルギーも多くなり太りにくいとと言えます。もちろん、体温が高い方でも食べ過ぎは太る元なので注意しましょう。

■体温(平熱)が低い≒風邪をひきやすい? 体温が1度下がると、免疫に関係している白血球の働きが30%も低下すると言われています。これは体温が下がる事で血流が悪くなり、身体の中の悪いものを素早く攻撃できないためです。反対に、体温が1度上がると、免疫力は最大5〜6倍高まると言われています。病気の時に発熱するのは、身体が体温を上昇させることで免疫細胞を活性化させ、病気を闘う力を上げようとしているためです。

■体温を上げる方法はあるのか?

体温が低い方は、まず食生活から見直してみましよう。そのためにはバランスの良い食事から栄養をしっかりと摂ることが大切です。栄養を摂らないことには内臓の働きも悪くなり、消化吸収の過程で熱が産生されないため、体温も上がりません。次の事を意識しましょう。

①主食をきちんと食べる

体重を気にして主食を少なくする・又は抜いてしまうのは避けましょう。主食を食べることで食事量も増え、内臓が糖質を消化吸収する際に熱を産生します。但し、食べ過ぎは糖質の摂り過ぎに繋がるため、1食あたりの白ご飯の量は約150g程度を目安にしましょう。パンや麺類は砂糖やバター、食塩等も含まれるため、主食はお米がおすすめです。



②蛋白質の摂取

蛋白質は、糖質・脂質と比較して消化吸収による熱を産生しやすい栄養素です。蛋白質の多い食材は具体的には肉や魚、卵、大豆製品等が挙げられます。毎食一品は食卓に取り入れるように意識しましょう。ちなみに、肉

や魚は種類によっては多くの脂質を含むため、摂り過ぎはかえってカロリー過多により太りやすくなるので注意しましょう。

③野菜・きのこ・海藻類の摂取

これらに多く含まれるビタミン・ミネラル類は、摂取することで直接的に熱を産生する栄養素ではありませんが、糖質・蛋白質・脂質の代謝を助ける働きがあり、エネルギーの代謝を促進する事で間接的に体温を上げる働きがあります。

④内臓を温める

身体を温めるためには「白湯」がおすすめです。起床後にコップ一杯の白湯をゆっくり飲むことで、基礎代謝が高まる事が期待されています。また、お風呂はできるだけ湯船に浸かるようにしましょう。



⑤適度な運動

筋肉からの熱産生量は、身体の中でも最大レベルと言われています。現代人に低体温の方が多くなっている理由として、筋肉量の低下が挙げられます。人間の筋肉の約七割は下半身に占めているため、無理のない範囲でのウォーキングやつま先立ち、スクワットなどを上手く生活の一部に取り入れましょう。

■最後に:

体温を上げるためにいくつかの方法を紹介しましたが、大切なことはこれらを習慣化させ、継続させることです。身体の外から温めることも大事ですが、まずは食生活や運動面を意識して身体の内側から温め、太りにくい・健康的な身体を作りましょう。

(担当)管理栄養士・太田 侑里