



Tom's トムズの “知っとこ” コラム

VOL.26

痩せたい人は良い水を・・・

2010.2.22

水で痩せる

最近街を歩いていると、水のボトルを持って歩いている肥満気味の人を見かけることがあります。これは、良い水をたくさん飲むとダイエットに効果があるといわれているからです。水を飲むだけで痩せるなんてウソのような話ですが、これは事実です。

なぜ痩せるかといいますと、水を飲むことで交感神経が興奮して、アドレナリンというホルモンが分泌されます。アドレナリンは、心拍数の増加、心筋の収縮、脂肪の分解、気管支の拡張など基礎代謝を上げる作用をもつホルモンです。脂肪組織の中にあるホルモン感受性リパーゼを活性化させて、中性脂肪を脂肪酸とグリセロールに分解し、蓄えられている脂肪を燃焼しやすい形にします。

水を飲むことによってカロリーの消費量がどれくらい増えるかという実験では、500mlの水を1日3回（合計1,500ml）を飲み続けると、カロリーの消費量が約30%も増加しました。特に、水を飲んで約30分前後にカロリーの燃焼率はピークとなります。このような実験からも、良い水を毎日1,500～2,000ml飲む習慣は、余分な脂肪を蓄積している人には非常に望ましいといえます。

効果的な水とは

では、どのような水を飲めばその効果が高まるかといいますと、体温よりも低い温度の水が良いようです。実験では20度前後の水を飲んだときにカロリーの消費量が増すという結果がでています。

人間のカラダには、体温が常に一定に維持されるような機能が備わっているため、冷たい水が体内に入ると、体液と同じ温度に温められるのに相当量のエネルギーが使われます。例えば、寒い冬の朝にトイレに行って排尿すると、ブルブルと震えがきますが、これは膀胱の中に溜まっていた温かい尿が一気になくなるので、失われた熱を少しでも早く回復させようとして起こる現象です。冷たい水を飲んだときも、カラダはさまざまな方法で少しでも早く水を加熱して、体温と同じレベルまで上昇させようと働きます。水を飲むと交感神経が刺激されるのも、体温を上げるエネルギーを作り出すシステムの一環なのです。

良い水をたっぷり

しかし、消費エネルギーを増やそうと氷や氷水を飲むことは逆効果となります。冷た過ぎる水はカラダを一気に冷やしてしまいます。最近、平熱が35度台という低体温の人が若者を中心に増加していますが、体温の低下はカラダにさまざまな悪影響を与えて、さまざまな病気を引き起こします。健康な人は平熱が36.5度前後ですが、これが1度下がると新陳代謝は約50%も落ち込みます。また、ガン細胞が最も増加しやすいのも体温が35度台のときです。その理由はエンザイム（酵素）の働きが鈍くなり免疫機能が低下するためです。酵素の働きは、体温が高い方が活発となります。風邪などの病気になったとき熱が出るのもカラダが免疫機能を高めているからなのです。

健康やダイエットのためには、良い水を1日1,500～2,000ml飲み、その時の水の温度は20度前後の冷た過ぎないものが最適です。そして良い水とは、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富で、有害化学物質（硝酸性窒素など）や細菌類を含まない、酸素を十分に含んだ水です。

