人生100年時代の歩き方

夏バテ ダイエット 免疫活性化も!? 万能レモン水うがいの効果

歯科医師が実践10日でマイナス3キロ

コロナの外出自粛で太った人は多いだろう。テレワークで引きこもり、ジム通いもできず、3食と間食をしっかり食べるのでブクブク。そんな悩みを解消できるのが、「レモン水うがい」。味覚が変わり、食べすぎを抑えられるという。歯科医師で「レモン水うがいダイエット」（あさ出版）の著者・宮本日出氏に聞いた。

宮本氏は、自粛中に太ったという患者から「口腔の仕組みを利用したダイエットはありませんか？」と聞かれたのをきっかけに国内外の論文を読み始めたという。

「複数の論文でレモンの酸味成分が食欲を低下させる可能性を指摘していました。ダイエットには、舌の味覚をつかさどる味蕾細胞の苦味を感じる機能を敏感にする必要があります。太った人は味覚が鈍感になり、食に対する満足感が得られにくくなるため、食べすぎてしまう。舌で苦味を敏感に感じることができれば、苦味がストッパーの役割を果たします。そこで、一役買うのが「レモン水」です。以前から医療現場では、味覚障害の患者に対して味蕾細胞を刺激する目的で、臨床実験的な酸味なレモン水でのうがいが行われていました。レモンには唾液分泌を促すだけでなく、味蕾細胞の働きを回復させる効果があることが知られています」

群馬大学医学部の研究者らの論文「レモン水洗口が唾液分泌及び味覚閾値に及ぼす影響」でも、〈蒸留水と比べ、5％や10％のレモン水では、苦味に対する敏感さがアップ〉すると結論付けている。

そこで宮本さんが実践した「レモン水うがいダイエット」だが、レモン水を口に含むことによって苦味に敏感になる。生体は苦味を検知すると自然に食欲を抑えるような働きがあるので、その仕組みを利用したものだ。

「食欲が抑えられると好みにも変化が出て、アッサリ味を求めるようになります」

味覚全体が研ぎ澄まされ、酸味でも識別できるようになる。オーストラリアのディーキン大学などの共同研究では、肥満グループは標準体型グループより味覚に鈍感だという傾向があった。その一方、味覚が敏感な人は〈微量でも脂肪の存在を認識するので、鈍感な人よりも結果的に脂肪の摂取量が少なくなる〉という。

宮本さん（上の写真がダイエット前）

レモン果汁は1日大さじ2杯の摂取で疲労回復

宮本さんは実際、味の濃い惣菜や加工食品を受け付けなくなったと振り返る。そしてわずか10日で3キロ減量した。

「基本は1日3回。一番多くの量を食べがちな夕食前にレモン水うがいをしたあと、レモン果汁を食前に30ミリリットル（大さじ2杯）取りました。血糖値の上昇を抑えられるという研究結果があるからです。私の場合、食前のビールに大さじ2杯のレモン果汁を入れています。市販の『レモンビール』に近い味わいで、さっぱりとおいしいです」

この研究は、同志社大学生命医科学部糖化ストレス研究センターの八木雅之教授らが血糖値推移を検証したもの。米飯を摂取する前に、大さじ2杯程度のレモン果汁を取ることで食後の血糖値の上昇を抑えられることを発表している。血糖値の乱高下が肥満のひとつの原因だ。

また、「レモン水」はダイエットに限らず、夏バテや免疫力アップの効果も期待できそう。

「身体的に疲労が蓄積しやすい夏場は、爽やかな回復をしないと夏バテになります。特にマスクをしているとリスクは高い。レモンに含まれるクエン酸が疲労回復に効果的に働くことは、多くの調査で報告されています。一般的に1日の摂取量1000〜2700ミリグラム以上で疲労回復効果があるとされ、大さじ2杯のレモン果汁を取ればこの条件も満たせます。また、県立広島大学保健福祉学部の『レモンの健康効果に関する研究の動向（宮本時夫）』をはじめ、多くの文献で、レモンに含まれるビタミンCが免疫力を高めることが示されています。さらにレモンはアンチエイジングにも効果が期待されています。老化を促す『活性酸素』は体内の過剰な酸素で、疲労やストレスなどが原因で発生するといわれます。この活性酸素は大量に体内に生成されることでシワの原因となる過酸化脂質を作り出します。抗酸化力を保つためにおすすめなのが、レモンの成分（ビタミンCやエリオシトリン）です」

免疫力アップに欠かせない抗酸化作用

コロナ禍の免疫アップとしても注目だ。

宮本さんが実践している「レモン水うがい」で用意するものは以下だ。

◇レモン果汁（市販の濃縮還元レモン果汁100％のものを使用）

◇水（常温水＝市販のミネラルウオーターでも水道水でも可）

◇ティースプーン（計量スプーン＝5ミリリットル）

〈作り方〉

①コップに常温水を入れる。目安は100ミリリットル。

②レモン果汁を加える。スプーン1杯のレモン果汁液をコップに入れて、濃度約5％のレモン水を作る。

③濃度が均一になるようによくかき混ぜる。

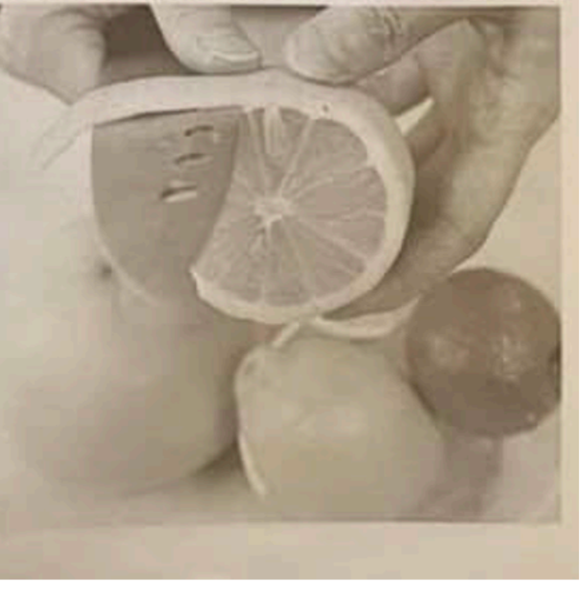
（※前述の群馬大の研究などを参考に濃度は5％を目安にした）

肝心のうがいの手順はこうだ。

（1）作ったレモン水の約3分の1を口に含み、レモン水が舌全体に広がるように舌を動かす。

（2）舌全体に行き渡ったら、咽頭に行き渡るイメージで、ぶくぶくうがいをする。

（3）その後、頭を後ろに傾け、レモン水が舌の奥に届くイメージでガラガラうがいをし、吐き出す。コップが空になるまでやる。

なんともカンタン。とりあえず、3キロのダイエットを目指したい。