

お客様からの 質問の声 No.116

●食事はきちんと食べていても、なかなか太らないのですが どうしたらいいですか？ 手術をした人は太らないと言われますが本当ですか？

まずは、食事と体について説明させていただきます。

私たちの体は、毎日の食事で作られています。その中でも、血液や筋肉、内臓、ホルモン、神経、免疫細胞、体力の原料になっている大切な成分がアミノ酸です。アミノ酸というのは、お肉やお魚、卵や大豆製品(豆腐・味噌汁・油揚げ・煮豆)などのタンパク質を数時間かけて消化して、ようやく腸から吸収できる状態にしたものを言います。このアミノ酸が吸収されて、肝臓で私たちの1つ1つの細胞の原料に合成されると共に、エネルギーとしても使われ、集中力を高めたり、疲労回復、元気にイキイキと生活できる活力になっているのです。

「食事をきちんと食べているのに太らない」というお悩みは、おそらく食事(タンパク質)を食べても、自分で消化(アミノ酸へ)して、吸い上げて身につけることが出来ていないと予測できます。人間は、加齢と共に消化・吸収・合成する力が低下していきますので、例えば10代の学生と同じくらいの食事の量を食べたとしても、60歳になると腸からの吸収は1割になると言われています。つまり、1000円食べても100円しか身につけていないこととなります。同じ物を食べていても身につく量に差が出るのです。



食べた物が消化・吸収・身につけられてこそ、血液や筋肉など体の力が肥えて健康的に体重が増えます。年齢によるものもそうですが、大病・手術後や産後など、体の力が急激に衰えている時は、消化吸収力も同じように衰えてしまいます。その方の内臓力・体全体の力の度合いで、健康的に太れるか太れないかが大きく左右します。

このような方は、絶対的に「コンクレバン」がまずは必要です。コンクレバンは、飲んだら無理なくそのまま吸収される状態になっている天然アミノ酸で、必須アミノ酸を始め全20種類がバランスよく新鮮に作られています。食事だけでは足りていない、体重・体力・血液の元として、1日3回以上はぜひ体に補ってあげることが良いのではないのでしょうか。

また消化・吸収・合成していく働きを高めていく漢方薬や、内臓力をつけていくレオピン類も必要になってくる場合があります。その他の原因もあるかもしれませんので、もしよろしければ店頭にてご相談下さい。

ちなみに身長に対しての目安となる体重があります。一番病気になるににくいであろうと言われていた体重が適正体重です。自分の身長をメートルに直して、 $\text{適正体重} = (\text{身長 } m) \times (\text{身長 } m) \times 22$ に当てはめるとすぐに求めることが出来ます。参考までに知っておくことも、よろしいかと思えます。