

こんにちは
保健師です

冬太りを防ごう！

保健福祉課
保健指導係
電話 52-2144

広報12月号で、肥満についてお伝えしていましたが、今回は冬太りを防ぐ具体的な方法についてお知らせしたいと思います。

なぜ冬に太る？

私たちが日々の生活を営むうえで消費されるエネルギーは、基礎代謝、身体活動による代謝(活動代謝量)、そして食事の摂取に伴うエネルギー消費の、主に3つから成り立っています。基礎代謝とは、安静にしているでも呼吸をしたり心臓を動かしたりするために必要なエネルギー、つまり生命活動を維持するために必要最小限のエネルギーのことです。基礎代謝は、1日中消費されており、また1日の消費エネルギーの約6割を占めています。そのため、基礎代謝の低下は消費エネルギーの低下に大きく影響します。

この基礎代謝は、夏に比べ冬は約10%高いという季節変動があると報告されています。一般に夏に体重が減るため、やせやすいイメージがあると思いますが、夏の減量は、活動量が増えるということのほか、暑さに伴う水分の蒸発で身体の水分量が減少することや、夏ばてによって食事摂取量が減少することなどが考えられます。

これは、脂肪と一緒に筋肉も同時に減少した「やつれた」状態であり、健康的な減量とはいえない面もあります。そのため、夏よりも冬の方が、エネルギーを消費しやすい身体になっていることから、健康的にやせるチャンスと言えます。しかし、冬は身体活動の低下により、活動代謝量は減少する傾向にあるため、効率よくエネルギー消費ができなく、脂肪が体内に蓄

積されていくのです。

また、中高年の方は、若い頃に比べ基礎代謝量、活動代謝量ともに減少しているため、いわゆる「中年太り」を起しやすいため、更に活動量が減りがちな冬は、特に意識的に身体を動かす必要があります。

冬太りを防ぐために

寒い冬、積雪となると、なかなか屋外での運動は難しいですね。まとまった運動時間をとるのが難しいという方も多いと思います。そこで、屋内でも活動的に過ごし、効率的にエネルギーを消費できる「ながら運動」と「簡単筋力トレーニング」の組み合わせをお勧めします。忙しい方は「ながら運動」だけでも取り入れてみてください。

「ながら運動」

椅子に座ってテレビを見

簡単筋力トレーニング

ゆっくりと腹式呼吸をしながら、6~7割の力で6~10秒持続させる。休憩をはさんで2~3セット行う。



手を胸の前でカギ形に組み、ひじを張って左右に引き合う。



両手を胸の前で合わせ、ひじを張って押し合う。



いすを両手で支え、からだを浮かす感じで、両脚を前に伸ばす。



片ひざを両手で抱え、もう一方の脚は前に伸ばすようにして、両手を手前に引く。左右交互に行う。



腕を肩幅に広げて両手を床につき、ひざもつける。ゆっくりひじを深く曲げて、もとの姿勢にもどる



床に仰向けに寝てひざを立て、両手を頭の後ろに組み、上体を少し起こして止める。

ながら、腕振り運動
外を歩く代わりに、テレビを見ながら、音楽を聴きながらその場で足踏み歯磨きをしながら、膝の曲げ伸ばしやつつま先立ちなど
茶碗を洗いながらおしりの引き締めなど
特に、は、簡単な有酸

素運動で基礎代謝を高め、20分以上続けると体脂肪を燃焼させるという効果があります。
2月には「ヘルシー教室」を、また3月には「運動講座」を開催しますので、健康づくりや運動に関心がある方は、ぜひご参加ください。