

冬のカラダをリセットする

どっぴり増える冬の体重！

今年には新型コロナウイルスの感染拡大を止める「静かな年末年始」として、お家で過ごされる人も多かったのではないのでしょうか。外出する機会が少ないことに加え、「お正月は食べる」と寝るの繰り返しで体重が増えた！」「夏に比べて動かない」などというお話をよく伺います。冬は家にこもりがちになるので間食が増えたり、運動不足になりがちです。それに加え、冬に体重が増えることには脂肪を蓄えて体温を保とうとするカラダの仕組みがあることも要因の1つで、一般的に冬は夏と比べて食欲が増します。このようにカラダの仕組み的にも、生活的にも太りやすい要因があります。

脂肪が体につく影響

脂肪細胞は、「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の2種類があり、異なる性質を持ちます。内臓脂肪は、皮下脂肪よりも中性脂肪を貯めやすい性質があり、内臓脂肪が大きくなると、体にとってマイナスに作用する物質（血糖値を下げるインスリンの働きを悪くする・血栓の形成促進・血圧上昇）が多く分泌されます。逆にプラスに作用する物質（動脈硬化の抑制・脂肪の分解促進等）の分泌が低下するため、生活習慣病や動脈硬化を引き起こす原因となります。よって体に大きな負担をかけている内臓脂肪を減らすことで、プラスに作用する物質の分泌が促され、病気の予防にもつながります。実は内臓脂肪は

貯めこみややすい反面、減らしやすい性質もあるので

冬は脂肪を減らすチャンス!?

脂肪を減らして体重を落とすカギとなるのは、体のエネルギーを消費する「代謝」です。「冬は代謝が悪くなるから脂肪がつきやすい」と思っている人はいませんか？実は夏よりも冬のほうが「基礎代謝(生命維持に必要なエネルギー代謝)」が10%ほど高いのです。寒い季節は、より多くのエネルギーを消費して体温を上げているので、エネルギーを消費しやすい＝痩せやすい季節ともいえるのです。



筋肉を維持し消費エネルギーを高めよう！

せっかく基礎代謝が高くなって痩せやすい時期なので、ぜひ活動量を維持して太らないようにしたいものです。「基礎代謝」で消費されるエネルギーが最も多い体の部分は「筋肉」です。筋肉が少ないと代謝が減るため、脂肪が燃えにくくなるわけです。基礎代謝量は筋肉量と比例し、筋肉量が増えると基礎代謝量も上がり、太りにくいカラダをつくることにつながります。特にふくらはぎは「第2の心臓」とも呼ばれ、ふくらはぎを鍛えることで下半身の血液を重力に逆らって心臓に送り返す「筋ポンプ作用」という働きが高まり、血流がアップします。血行不良による冷えやむく

普段の生活に+

「冬は雪かきくらいいしかなしなから太る」という声もよく聞きますが、実は、「雪かき」は消費カロリーの高い活動で、「雪かき」をすることでウォーキング以上のエネルギー消費が期待できます。(左図)

肥満予防にはウォーキングなどのような有酸素運動はもちろん効果的ですが、なかなか運動できないこの季節は、日常生活でしっかりと動いて消費エネルギーを増加させることも、大変効果のあることです。例えば：

- ・雪かきをこまめに少しでも家の前をきれいにしてみる
- ・テレビをみながらストレッチをしてみる
- ・歯磨きの間に屈伸運動をしてみる
- ・掃除機を一生懸命かける、床ふきを追加してみる



《30分間連続運動による消費エネルギー(目安)》
例えば、60kgの人の場合

| | | |
|-----------|-------------|---------|
| 30分 継続 | 家事(皿洗いや洗濯) | 72kcal |
| | ストレッチ | |
| | ウォーキング(早歩き) | 126kcal |
| | スコップで雪かき | 189kcal |
| | ラジオ体操 | |
| | ジョギング | 220kcal |

健康づくりにご利用ください

●ハピネスの運動機器の利用について(自由開放)

- 開放日
毎週月・水・木・土曜日
午前9時～午後8時30分
毎週火・金曜日
午後1時～午後8時30分



などなど、工夫次第で日々の活動量を増やすことが出来ます。少しのエネルギー消費量でも積み重なれば必ず大きな違いが出てきますので、冬も活動的に過ごしましょう！

■利用料金

- 5月～10月 1回100円
- 11月～4月 1回130円
- 3か月券(通年)

1,230円(感染状況によりハピネスが閉館した場合、期間延長や払い戻しはできません)

●ハピネス健康相談・訪問

「体重を減らしたい」「食事の基準量を知りたい」など、個人にあわせた相談・工夫のお手伝いをさせていただきますので、ぜひ保健師・栄養士にご相談ください。



■申込み・お問い合わせ
保健福祉課 保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
〒413-356

