

DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

脱「コロナ太り」！
脱「冬太り」！

新型コロナウイルス感染症の影響で自宅で過ごす時間が増えた今年の冬。食生活の乱れや運動不足などにより、いわゆる「コロナ太り」を自覚されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？例年であれば冬は宴会が増え、食べ過ぎ・飲み過ぎにより体重が増えやすい時期です。しかし今年は自宅で食事をする事が多くなるため、普段の食生活や運動を管理することが大切になります。皆さんも生活習慣を見直して、コロナ太りを解消しましょう！



体脂肪が増える理由

体に脂肪が溜まる・増えるという現象は、「**摂取カロリーが多い**」「**消費カロリーが少ない**」この二つの要因によって引き起こされます。摂取したエネルギーのうち消費しきれなかった余分な脂肪は、内臓脂肪として肝臓などに蓄えられます。一度身体についてしまった脂肪を減らすためには、消費カロリーを増やして脂肪を燃焼させ、摂取カロリーを減らして脂肪の増加を防ぐことが必要です。摂取カロリーを減らすだけでは、筋肉が減り代謝が落ちてしまうため痩せにくい体質になってしまいます。効率的に脂肪を燃焼させるためには、まずは消費カロリーを増やすことを意識して取り組んでみましょう。



太りにくい生活習慣

食事と食事の間の時間は、脂肪がエネルギーとして使われやすくなります。この間に間食や甘い飲み物などで血糖値が上がると、脂肪が燃焼される時間が減ってしまいます。一回の食事が多いことも、血糖値が高い状態が続くため脂肪燃焼を妨げてしまいます。食過ぎに注意し、間食は血糖値が上がりにくい物を選び、食事の間隔はしっかりと空けるようにしましょう。また食後はだらだらせず、お皿を洗う、軽く散歩をするなど、活動的に過ごすことと血糖値の上昇を緩やかにすることができると、食事のエネルギーが体脂肪に変わりにくくなります。より効果的な脂肪燃焼を目指すなら、食後3時間ごろがおすすめです。



規則正しい生活を心がけましょう

食過ぎ・飲み過ぎ・運動不足など、不健康な生活習慣が積み重なると、体重増加だけでなく内臓脂肪の貯蓄を招いてしまいます。内臓脂肪が蓄積されると、高血糖・脂質異常・高血圧などの代謝異常が起これ、動脈硬化が進みます。動脈硬化とは、動脈の血管壁が老化して硬くなるだけでなく、血管の内側にも脂肪のかたまりがこびりついて血行が悪くなり、血液が詰まりやすくなる状態です。さらに動脈硬化が進行すると、心筋梗塞・脳卒中などの循環器疾患や、糖尿病による合併症を招く危険性が非常に高くなってしまいます。自宅でも、できるだけ規則正しい生活を送れるように心がけましょう。

今日から始めましょう！ 生活習慣の改善ポイント

1. 少しずつの工夫でカロリーダウン

✓ 噛む回数は30回が目標

噛む回数を増やすと、満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

✓ カロリーの低いものから食べる

野菜やきのこ、海藻などカロリーの低いものから食べて、お腹を落ち着かせましょう。

✓ 主食の適量を守る

一食につきご飯茶碗1杯(150g)程度が目安。ご飯のかわりになるもの

- ・ゆで中華めん 3/4玉 (130g)
- ・ゆでうどん 1玉 (240g)
- ・食パン 6枚切り1枚半



2. 間食の摂りすぎをやめる

間食はしないにこしたことはありませんが、どうしても食べたいときは1日200kcal以内を目安にしましょう。

✓ 毎朝飲んでいる缶コーヒーをお茶にする

✓ 低カロリーな果物などを選ぶ

✓ カロリーが高いものは量を半分にとどめる

3. 糖質を含むお酒に注意

日本酒やビールなどの醸造酒には糖質が多く含まれているので、カロリーが高くなります。焼酎やウイスキーなど糖質を含まない蒸留酒に切り替えましょう。



ビール 500ml 約200kcal
日本酒 180ml 約193kcal
焼酎 60ml 約88kcal

4. 減量は食事制限だけでなく、積極的に身体も動かす

食事制限だけに頼った減量を続けると、筋肉量も減り、逆に太りやすい体になってしまいます。まずは「今より10分」多く体を動かすことを意識して、徐々に時間を増やしていきましょう。

✓ 「今より10分」多く体を動かす例

- CMの間に筋トレやストレッチを行う 3分
 - 駅で電車を待つ間にかかと上げ 2分
 - いつもと違う道を歩いて少し遠回り 5分
- 合計10分！



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

冬は太る季節だと思っていないでしょうか？クリスマス、お正月とつい食べ過ぎてしまう機会が多いこと、寒くて体を動かす機会が減ることで太ってしまうのではない・・・と思われるかもしれませんが、実は冬は痩せやすい季節なんです。人の体は体温を一定に保とうとします。気温が低いこの時期は体温を上げるために体内で燃やすエネルギー量が多くなります。そのため、基礎代謝が高くなり、痩せやすい状態になります。なので、この時期の運動はとても効果があります。体温を上げるためにも基礎代謝を高めるためにも、上手にエネルギー消費量を上げ、運動や食事に気を付けて冬場の太りすぎに注意していきましょう。