



最近 夏太りしていませんか？

夏は、食欲がなくなり、やせてしまういわゆる夏痩せが多いイメージですが、実は現代人の夏痩せは全体の1割程度で、夏太りは3割に上ると言われています。現代人の摂取カロリーは1975年をピークに減少し、40年前と比べて約340Kcal近く減少しているそうです。現代人が太りすぎる原因はカロリーの取りすぎだけが原因ではないことがわかってきています。今回は夏太りのメカニズムについてご説明します。

夏太りの要因

1. 夏はそもそも基礎代謝が落ちる時期

夏は気温が高いため、冬ほど体温維持のための熱産生をしないため、夏の脂肪は燃えにくくなっています。



2. 糖質に偏った食事

夏には甘いスポーツドリンクやそうめん、ラーメン、などの麺類や丼もののメニューが続きがちです。いずれも糖質が多く、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが少ないのが特徴です。糖質を取りすぎると体脂肪として蓄積されやすく、たんぱく質やビタミンは不足すると糖質を効率よくエネルギーに変換できなくなります。



3. 冷えた飲み物、冷房による不調

体が冷えると基礎代謝が落ち、脂肪が燃焼しにくくなります。



4. 睡眠不足が代謝を下げる

寝苦しさから睡眠不足になると、疲労が溜まりやすくなります。睡眠不足になると、食欲を抑えるホルモンが少なくなり、過食になりやすく、ストレスホルモンによって体脂肪が増えやすくなります。



5. 運動不足

夏は汗をかく不快感から運動不足になってしまいやすい時期です。少し汗をかいただけで運動した気分になりますが、汗の量と脂肪燃焼は関係ないことがわかっています。



低カロリーで栄養価の高い食材を選び、かしこい食生活で夏太りを予防しましょう。

1 糖質をエネルギーに変えるビタミン、ミネラルの豊富な夏野菜をたっぷり食べましょう。低カロリーでダイエットの味方になります。基礎代謝をアップするため、消化によい豆腐や豚肉、脂肪の少ない鶏肉でたんぱく質をとりましょう。



2 辛みを利かせて血行&基礎代謝アップ。激しい運動をしない人は、冷たいスポーツドリンクを飲まないようにしましょう。人間の体温は1℃上がるだけで基礎代謝がぐっと増えます。辛みの効いた香辛料や香味野菜を積極的に料理に取り入れてみましょう。夏は冷房で体が冷えていることも。足浴などで、足を温めるだけでも体を温め、血行を良くする効果があります。

