

冬の体重管理について



本当に冬は太りやすい?

日常で消費されるエネルギーは主に3種類（基礎代謝、身体活動による代謝、食事摂取に伴うエネルギー消費）に分けられます。今回はそのうちの「基礎代謝」に注目して考えてみます。

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（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。この基礎代謝は、暑い夏に比べ、気温が低い冬のほうが身体を温めようとするために約10%高くなります。つまり、何もしていなくても冬のほうがエネルギーを消費しているということです。

なんとなく「夏にやせる」「冬に太る」というイメージがあると思いますが、実は冬のほうが「**やせやすい身体**」になっているのです。

それでもやっぱり冬は太りやすい?

科学的には確かに冬のほうがやせやすいのですが...実際は「冬太(ふゆぶと)り」という言葉もあるように「**太りやすい季節**」であるとも言われています。

なぜこうした矛盾が生まれるのでしょうか。予測できることがいくつかあります。

季節の行事、イベントが多い

- ・クリスマスにお正月、忘年会に新年会など、食べすぎ飲みすぎの機会が増える。

外に出ない、あまり身体を動かさない

- ・寒くなり、雪も多くなると、外に出るのがおっくうになる。日常生活での運動量が減るため、結果的にエネルギーの消費が減る。

厚着をする

- ・お腹が出ていても服で隠せるため、体型をあまり気にしなくなる。

「**やせやすい身体**」で「**太りやすい季節**」、それが冬です。しかし、せつくなので健康的に体重を落とすチャンスと考えたいものです。基礎代謝が高まっているこのチャンスに、運動をすることでさらにエネルギー消費を高めてみましょう。

冬に太らないために

とはいえ...雪が積もり、とても寒い冬。屋外の運動は難しくなり、運動（身体活動）という除雪（雪かき）くらいしか、なくなってしまいがちです。また、仕事や家事に忙しい方は、運動する時間をまとめてとるのが難しいのではないのでしょうか。屋外で運動する時間をとれない方のために、屋内でも短時間で効率的にエネルギーを消費できる「**～ながら体操**」を紹介します。

「～ながら体操」

テレビを見ながら、音楽を聴きながら、その場で足踏みをする
洗いものをしながら、お腹を出したり引っ込めたりと、腹筋を動かす
歯磨きをしながら、膝の曲げ伸ばしや、つま先立ちをする

とくに は有酸素運動であり、20分以上続けると脂肪の燃焼効果も期待できます。このように、改めて運動する時間をとるのではなく、テレビの合間に、家事をしながら、運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。健康的に体重を落とすチャンスを活かしましょう。