



～ 冬太りを回避しましょう ～

今

年も本格的な冬の寒さがやってきました。毎年冬は太ってしまう...という方も多いのではないのでしょうか？冬に太ってしまう方は、まずは原因を十分理解した上で対策を考えていきましょう。

■ 体重変動はなぜ起こるのか？

体重変動のメカニズムはとても単純です。消費エネルギーが摂取エネルギーを上回れば痩せますが、反対に、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回れば太ってしまいます。このメカニズムは季節ごとに変わるものではないので、冬太りは摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っていることが原因です。簡単に言ってしまうえば食べ過ぎや運動不足ということになりますが、このような状態が少しずつ積み重なっていることに心当たりがある方は多いのではないのでしょうか。



■ 冬に太りやすい原因は？

① 運動不足による消費エネルギーの低下

冬場は寒さゆえに自宅にこもりやすく、活動量が低下してしまう方が多くいます。室内では動ける範囲や出来ることにも限りがあるため、消費エネルギーが低下しがちです。

② ついついの積み重ね：摂取エネルギーの増加

自宅にこもる時間が増えることで、ついつい間食に手が伸びていませんか？活動量が少なくなりやすい中で間食量や頻度が上がれば、太ってしまうのは当然の結果です。

③ イベントが多い

冬場はクリスマスや年末年始など、イベント事が沢山あります。昨今はコロナ禍で忘年会や新年会こそ少ないですが、年末年始に長期休暇がある方は特に自由な生活を送ることが出来るた

め、「食っちゃ寝」生活になっている方もいるでしょう。食べた分活動量を増やせば問題ありませんが、怠ってしまうと体重には確実に影響が出てしまいます。また、イベントに伴う付き物が飲酒です。飲酒によりアルコールの分解が最優先に行われる結果、糖質や脂質の分解が後回しになり脂肪として蓄積されやすくなります。

■ 冬は実は痩せやすい！？

冬太りの原因をお伝えしましたが、身体の仕組み上は、実は冬は痩せやすい季節と言われています。理由は「基礎代謝が夏より高い」からです。寒い季節になると私達の体温は気温と共に下がるかと言われればそうではなく、気温に左右される事なく常に一定の体温を保てるよう身体の中では多くのエネルギーを生み出し、体温を維持しています。このように、生命活動を維持させるために消費されるエネルギーである「基礎代謝量」が必然的に高まります。冬は夏よりも基礎代謝量が高まっている状態なので、脂肪を燃焼しやすいのです。ちなみに、基礎代謝量は筋肉量に比例して高まります。筋肉が少ない方は、自宅で出来るスクワットを取り入れる・階段を使用するなどして日頃から少しでも鍛える意識を持ちましょう。

■ 最後に：

冬太りの原因を理解する事で、何に注意すべきか見えてきたのではないのでしょうか。当たり前のことばかりかもしれませんが、これらが出来ない結果、体重増加に陥ってしまう方が多くいます。食べ過ぎと活動量の低下に注意し、食べ過ぎを防ぐためのコツも知っておくと良いでしょう(下表参照)。今季こそは冬太りを防げると良いですね。

(担当 管理栄養士・太田侑里)

● ● ● 知っておこう！食べ過ぎを防ぐコツ ● ● ●

✓ **ダラダラ食い・ダラダラ飲みをしない**

食卓にいる時間は、食べる量と比例します。家族とゆっくり食事を楽しむ時間はもちろん大切ですが、食卓に長く居座ると食べる量・飲酒量も増えてしまいますので、食事時間はしっかり区切りを付けましょう。

✓ **1食分を予めお皿に取り分けてから食べる**

家族分の料理を大皿1皿に盛った状態でついつい食べるスタイルは、自分の食べている量が把握しづらく、つい食べ過ぎになりがちです。食事は1食分を予めお皿に取り分けてから食べるようにしましょう。

✓ **お皿の大きさを小さくする**

お皿が大きいと、それに見合った量の料理を盛り付けてしまうため、食べ過ぎに繋がります。日頃から食べ過ぎている自覚がある方は一回り小さいお皿を使用するようにしてみましょう。

✓ **炭酸水・温かい飲み物(いずれも無糖に限る)と一緒に食事を摂る**

これらを一緒に摂ることで空腹感が和らいで満足が得られやすく、食べ過ぎを防ぐのに有効です。

注意

