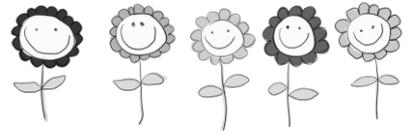


# 保健師からの へるす さぽーと

No.56



## ◆脱！冬の体重増加。 冬にやせる！

夏に比べて冬に体重が増えること実感している人にとっては、体重計に乗ることをためらってしまうようです。年末年始に向けて何かと忙しい冬。体重増加に歯止めをかける方法をご紹介します。

## ◆基礎代謝を上げて楽々カロリー消費

基礎代謝とは、人間が活動するために必要最低限使うエネルギーのことです。基礎代謝が高ければ運動をしなくてもカロリーが消費されやすく、痩せやすいということになります。基礎代謝は季節によって変動します。夏は気温が高く汗をかいて体温を下げるよう調整するため、それほど基礎代謝は

上がりません。それに対して冬は気温が低く、体温を維持しようとして多くのエネルギーを使うため、基礎代謝が上がると言われています。代謝を上げるには①筋肉をつける ②緑茶や水を飲む ③噛みごたえのある食べ物を食べる ④温かい食べものを食べて体の中から温める、などが有効です。冬の体重増加を止めるために、上手な運動習慣と食生活を取り入れていきましょう。次に、具体的な方法をご紹介します。

## ◆太ももや背中に筋肉をつける

激しい運動は必要ありません。むしろゆっくり持続的に行う運動の方が代謝のアップには有効です。比較的筋肉のつきやすいのが太ももと背中です。例えば、背筋をピントのぼして歩く、座るときは背もたれにもたれない、太ももを意識して歩くなど簡単にできます。

## ◆「ながら食べ」はしない。

「ながら運動」はごんごんしよう

テレビを見ながら、新聞を読みながらの『ながら食べ』は気づかぬうちにカロリーオーバーになっ

てしまいます。テレビを見ながら、家事、除雪をしながら、おなかを5分間引っ込める、太ももをあげる、かかとの上げ下げをする。お風呂の中では、おけを使ってポトこぎをするなど工夫して「ながら運動」をどんどんしましょう。

## ◆間食したくなったら

お菓子・くだものを食べたいときは朝食か昼食後すぐがいいでしょう。また、くだものはすぐに就寝してしまう夕食後には控え、寝る前の3時間は何も食べないようにしましょう。くだものの1日の適量は、大きなもの（リンゴ・グレープフルーツ）なら半分。中くらいのもの（柿・バナナ）は1個。小さいもの（ミカン・キウイ）は2個と覚えましょう。また、食べた後の運動が大事です。お菓子やお酒のストックは置かないことも良い方法です。

剣淵町の住民の食事の傾向として、冬は野菜の量が減り、反対に糖分とタンパク質の量が増えるようです。バランスが悪くなりやすい冬こそ大根や白菜、キャベツのように保存しやすい野菜を工夫し

て食べましょう。そして、寒いからといって家に閉じこもらず、買物や散歩など1日1回は暖かい格好をして外に出ましょう。

## ◆ノルディックウォーキング体験会！

フィンランド生まれのスポーツでポールを使ったウォーキングです。普通のウォーキングに比べ肩や腕など上半身も使う全身運動で、足腰への負担が少なく、簡単・安全にどなたでも楽しめます。基礎代謝を高める有酸素運動としても有効です。一度体験してみませんか？

◆日程：12月13日(土)平成27年1月17日(土) ◆時間：10時～12時

◆場所：屋内ゲートボール場 ◆参加費：無料 ◆定員：30人

◆申し込み：健康福祉課保健グループ (34-3955)、

剣淵町公民館事務局(34-2121(内線 423))

