

# へるす さぽーと No.92



**冬の運動は基礎代謝アップで効果的！**

寒い冬の季節は、外に出るのが少しおっくうになってしまいませんか。しかし、冬の運動には意外な効果があることをご存知でしょうか。

冬は体重が増えやすいイメージを持っている方も多いと思いますが、実際には冬は最も基礎代謝の上がる季節なのです。

基礎代謝とは、人間が生きていくうえで呼吸や、体温を調節したりなど何もせずにじっとしていても、生命活動を維持するために行われている活動に必要なエネルギーのことです。

では、なぜ冬に基礎代謝が上が

るのでしょうか。

それは、寒さに耐えるため、体がエネルギーを燃焼させ、体温を調整しているからです。こうした体温調節の機能によって、冬は基礎代謝が高くなります。そのため、冬の運動は、他の季節よりもダイエット効果が期待できるのです。

1日に消費される総エネルギーの約60%が基礎代謝で占めています。基礎代謝量を上げることでもエネルギーの消費も多くなります。

また、基礎代謝量は、筋肉量と比例するため、同じ年齢、性別、身長体重の方を比較した場合、筋肉量の多い方が、カロリー消費も多くなります。

冬場の寒い時期において、筋肉が少ない人は、脂肪を蓄えて体温を保とうとし、一方、筋肉が多い人は代謝を活発にしてカロリーを消費し体温を保とうとします。

### ○有酸素運動で脂肪燃焼

ウォーキングや、ランニングのような有酸素運動は、短時間でもエネルギーを消費しますが、開始して20分経過したところから体脂肪をエネルギー源として使い始めることから、20分以上行うことで、

より体脂肪の減少が期待できます。

また、食後30分から1時間の間に30分程度の有酸素運動を行うことによつて、血糖値の上昇を抑えるとも言われています。これは、食後高血糖を防ぐことから糖尿病の運動療法としても取り入れられています。

野外に出るのがどうしてもおっくうな方は、室内で続けられる運動から始めてみましょう。例えば、踏台昇降や、スクワット運動など繰り返し行える運動が効果的です。

### ○準備運動とクールダウン

外気の冷たい冬は、準備運動と運動後のクールダウンが特に大切です。準備運動で徐々に体温を上げ、安全に運動をすることができ、また、クールダウンによつて筋肉にたまった疲労物質である乳酸を筋肉から取り除く効果があります。

その他、こまめな水分補給や汗のケアも忘れないようにしましょう。

これからの年末年始、何かと食べたり飲んだりする機会が多いと思います。寒い冬ですが少しでも体を動かし元気に乗り切りましょ

～冬の運動に健康センターを利用してみませんか～

《ふれあい健康センター トレーニング室の開放について》

開放日 月曜日～金曜日 8時15分～12時、13時～17時  
土曜日 10時～12時、13時～17時  
夜間開放 毎週水曜日 17時～20時

\*運動靴を持参して下さい。

《万歩計、ノルディックウォーキングのポールを貸出します》

お問い合わせ先

健康福祉課保健グループ (ふれあい健康センター内) まで 電話 34-3955