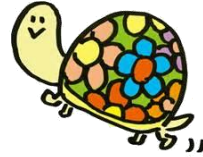


アスパーク便り



No.384

12月1日 発行

皆川 明希

「冬になるとなぜか毎年太りがち…」



そんな悩みを抱えている方は多いのではないのでしょうか？

この時期になると、忘年会・クリスマス・年末年始でご馳走を食べたりお酒を飲む機会が多く、どうしても体重が増えてしまいがちですよね。

そこで今回のアスパーク便りは、冬に太ってしまう原因、冬でもできる簡単なストレッチを紹介します。

なぜ冬に太るの？



①運動量が減ってしまう

冬は寒いので、運動をする機会も外出をする機会も減ってしまうことが多いでしょう。特に雪が降ってしまうと外での有酸素運動をなかなかすることができません。そのため、エネルギーの消費量が減ってしまっ、夏とあまり変わらない量を食べていたとしても冬に太ってしまいます。

②夏の反動で食べる量が増える

夏は暑さのため食欲が落ちて夏バテを起こしてしまう方も多くと思います。夏は、体温が外気の温度とたいして変わらなくなるため、エネルギーをあまり必要としなくなることで食べ物を身体が必要としなくなるのも原因の1つです。その代わりに、脱水を防ぐために冷たい飲み物をたくさん飲んでしまったりすることで胃腸が弱り、食欲不振になってしまうため痩せてしまう方もいるでしょう。しかし冬になると、夏に栄養不足だった身体が栄養を蓄えようと欲し始めるため、その反動で余計に食欲が増してしまい食べる量が増加していくことが太る大きな原因となります。

③冷えによる血行不良

女性の方に特に多い冷え。身体が冷えると血行が悪くなるため内臓機能も低下し、上手に消化活動ができなくなることにあります。

そのため、冬に食べ過ぎてしまった時には、消化できなかった食べ物が脂肪に変わってしまいます。その状態が冬の間長く続くことで、冬に太ってしまうことになるようです。

④冬になると太りやすい体質

毎年なぜか夏に痩せて、冬になると太る人がいます。これは体質も関係しています。人間はもともと身体に備わっている防御機能があり、厳しい冬に備えて身体が脂肪を蓄えておこうとする働きがあります。自然界でもクマなど冬眠する動物は、冬眠前にたくさんの食べ物を摂取して脂肪を蓄えるのと同じ働きです。その防御機能が強い人、弱い人と個人差がありますが、やはりそのことが冬に太りやすい原因になっていることがあります。

体を鍛えよう

室内でできる簡単ストレッチで運動不足を解消しましょう！！



腕と肩を動かす

- ①頭の後ろで互いの手のひじを持つ形で腕を組んだ状態にする。
 - ②交互に右・左と引っ張る形で肩が動くようにする。
 - ③両腕、各 5 回ずつ動かす。
- 次に…
- ④腰の位置で同じような形で右の手首を持ち左側に引っ張るようにする。こちらも 5 回。
 - ⑤逆に左の手首を持ち 5 回引っ張るように動かす。
- 上記の動きを 3 セット。

手首を動かす

- ①両手首をブラブラと振りリラックス状態にさせる。
- ②右の手のひらを握り、前後に動かす。(左も同様)
- ③手のひらを上に向け右手の手首から指先に左手の親指・人差し指・中指で数か所押しながらマッサージする。
- ④同様に左手も押しながらマッサージする。
- ⑤マッサージが終わったら再度両手首をブラブラと振る。

足首を動かす

- ①あぐらをかくような体勢で座る。
- ②足首を持ってぐるぐると回す。(両足 10 回転ずつ程度動かす)
- ③最後に足裏を親指でかかとから指先に向かってマッサージする。



ぜひチャレンジしてみてください！！

ストレッチは運動不足解消だけではなく、寒くて動きにくくなっている筋肉を和らげる効果もあります！

参照：WELQ ココロとカラダの教科書、女性の美学