

気になったから勝手に調べたブログ

第8回 なぜ冬は太りやすいのか？

冬太りしてしまうのは

- ・寒さにそなえて、体が勝手にエネルギー補給する「**食欲増強**」
- ・外は寒くて、つい家の中で過ごす時間が増え「**運動不足**」
- ・年末にはクリスマスや忘年会など、多くのイベントが重なり「**暴飲暴食**」

この「負の連鎖」が原因！



そんな冬でも、生活の中で知らないうちに太りにくい行動をしています。

冬太りを防ぐ生活習慣



- ・体を温めるための小刻みな動きは、意外とエネルギーを消費します
- ・温かい食べ物や飲み物は、内臓の温度を上げ代謝が落ちにくくなります
- ・日光を浴びるだけでビタミンDが作られ、脂肪の蓄積を抑えます

毎日の行動なら太るはずないやん！と思いますよね？私も同感です！がそれは「摂取カロリー」がちょっと上回ってしまうからだとか・・・(^_^; なので、最後に「冬太り対策ストレッチ」と「冬太り防止レシピ」を紹介します。

冬太り対策ストレッチ〈約3分〉

- ・背筋を伸ばして座り、腹筋に力を入れて5秒キープ×5回
- ・太ももを片足ずつ上げ下げ（各10回）
- ・肩甲骨を寄せるように両腕を引く（10回）
- ・両手を頭上に伸ばして背伸び（20秒）
- ・首をゆっくり回す（左右3回）
- ・最後にゆっくり深呼吸（1分）

仕事中やテレビを見ながらでもできます

冬太り防止レシピ「具たくさん味噌汁」

ポイント：野菜・きのこ・豆腐をたっぷり入れて、主食代わりに。

材料：キャベツ・にんじん・しめじ・豆腐
ねぎ・味噌

効果：食物繊維で満腹感アップ
発酵食品で腸活！



寒い日の「飲むサラダ」感覚で

生きるためにエネルギー補給なら「太るのは仕方ないのかな～」と思います。が！脂がのった肉や魚ってうまいっすよね～！

・・・冬にうまいのって、神様が嫌でもエネルギー補給させるためだったり？

それは置いといて体の本能との戦いですが、ちょっと意識するだけで春には、鏡の中でミラクルボディーの自分が笑っているかもしれませんね。それは微妙に怖いかも(^_^;



次回は「1月22日はカレーの日？」の予定です。