

# 気になつ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。



- ・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 「具だくさん味噌汁」

ポイント：野菜・きのこ・豆腐をたっぷり入れて、主食代わりにも。  
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。