

太らない夏の過ごし方

暑い日が続きますが、食欲が落ちたり、体調を崩したりしていませんか？
栄養バランスを整えて、暑い夏を乗り切りましょう。

夏太りの原因は？

運動をしなくても出る汗

汗をかけばかくほど、ビタミンB群やミネラルが失われ、脂肪の代謝が悪くなり、脂肪を貯めこんでしまいます。

運動量の減少

夏の汗は、運動をしなくてもどんどん出てきますが、カロリーを消費していません。少し動いただけでも、汗が出るので、運動量も減少しがちです。

基礎代謝が低下しやすい環境

夏は、1日の温度差が少ないため、代謝を上げなくても体温調整ができます。さらに、発汗によるビタミン不足・運動量の減少・睡眠不足やエアコンの使用による自律神経バランスの乱れもあり、脂肪を燃焼する基礎代謝が落ち込んでしまいます。

栄養バランスの乱れ

食欲がないからと、冷たい清涼飲料水・麺類やパン類ばかり食べていませんか？のど越しの良い麺類、食べやすい丼物、甘い菓子パンなど、糖質が多く栄養が偏りがちです。

夏バテ防止のためと、高カロリーの食事が続くのも、脂肪の増大につながります。



夏太り防止の食事は？



暑い夏こそ1日3回しっかり食べましょう。
昼の時間は代謝がよく、栄養素が最も有効利用されます。
昼食に、栄養素の豊富な食事をとることが夏バテ防止につながります。

夏のおすすめ 脂肪の代謝を促すビタミンB群
ビタミンB1：豚肉・うなぎ など
ビタミンB2：レバー・納豆 など
ビタミンB6：ニンニク・マグロなど

タンパク質が不足すると、体力が落ちて疲れやすくなります。
卵・大豆製品・肉や魚などの良質のタンパク質を毎食とりましょう。

夏太り防止の運動は？

運動は、夕方や早朝の涼しい時間に行いましょう。
夏だけ生活スタイルを変えるのではなく、一年を通して、
継続できる運動を見つけましょう。
ウォーキングや水泳などの無理のない
有酸素運動がよいでしょう。
運動前後の水分補給は、こまめに
行いましょう。内臓を冷やさないう
冷たい飲み物の飲み過ぎには、気をつけましょう。



夏太り防止の入浴は？

シャワーだけで済ませるのではなく、半身浴でもよいので湯船に浸かるように
しましょう。内臓が温まることで、基礎代謝も活発になります。



足湯の効果

40℃前後のお湯に足首まで浸かり、15分。
湯船に浸かるのと同様の効果があるといわれています。
湯船に浸かるのが難しい場合におすすめです。