



夏太りを しないために



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4

Tel 0857-23-4841

2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。住所・電話・FAX番号に変更はありません。
今後ともよろしくお願いたします。

暑い夏、汗をよくかいているはずなのに、体重が増えている！？というような経験はありませんか？
夏太りの仕組みを知り、今年は太らない夏を過ごしてみませんか。



なぜ夏太りするの？

夏太りする原因は、色々ありますが、生活習慣も関係しています。当てはまることはありませんか？

1. 基礎代謝が低下する

夏は、冬のように、脂肪を燃焼させてエネルギーを作り出す必要がないので、1日あたりの基礎代謝量が約100 kcal低下すると言われています。

また、暑さによって、体を動かすことも少なくなります。

* 基礎代謝:呼吸や体温維持など、生きるために最低限必要なエネルギーのことで、1日の総消費エネルギーの約70%を占めています。

2. のどごしの良い麺類が増える

暑いと、さっぱりとのどごしの良い麺類を食べることが増えませんか？

麺類は、あまり噛まずに飲みこんでしまいます。

⇒満腹感が得られにくく、短時間で食べられるので、量が増えやすくなります。

炭水化物の
特徴

短時間に、たくさん食べる

脂質やタンパク質より吸収がよく、急激に血糖が上昇する

すい臓から、インスリンが過剰に分泌される

血糖を低下させるが、必要以上のインスリンは炭水化物を脂肪に変えてしまう

3. 冷たい飲み物

◆暑いと、冷たい飲み物が飲みたくなりますが、一気に冷たい飲み物を飲むと・・・
胃壁の血管が冷える → 温かい血液が流れない状態が続く → 体が胃壁を守ろうと、胃袋の周りに脂肪をため込む → ぽっこりお腹に

◆冷やすと、あまり甘さを感じなくなります。そのため、甘いジュースやスポーツ飲料などを飲み過ぎ、摂取カロリーが増えてしまいます。

ただし、水分補給はとても大事です！カロリーの無いもので、水分補給しましょう。

4. ストレスで血行が悪化

暑さが続くと、イライラしてきます。このストレスで、免疫システムが反応し、血行を悪化させていきます。
それだけでなく、体調不良にも・・・。



免疫システムの変化

白血球中の 顆粒球:増加 リンパ球:減少

顆粒球の方がリンパ球よりかなり大きいので、ドロドロした血液となり、
血行が悪くなる

- ・末梢の細胞に酸素や栄養が行き届かない
- ・老廃物の回収が滞る

新陳代謝が下がり、体調不良にもつながる

ご自身の生活を振り返り、夏太りの原因を考えてみましょう。そして、取り組めるところから、ご自身に合った生活習慣の改善を始めてみてください！

栄養コーナー

再発見！旬の野菜のスゴイところ

ハウス栽培によって、ほとんどの野菜が一年中手に入るようになった現代ですが、露地栽培で旬を迎えた野菜にはスゴイところがたくさんあります。今回は、そんな旬の野菜のスゴイところを紹介していきたいと思います。

その1.健康を守る

夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があります。反対に、冬が旬の野菜は体を温める効果があります。

暑いときには体を冷やし、寒い時には体を温めるという働きによって体のバランスが保てるようになっているのです。

その2.安全&安い

季節はずれのものを作ろうとすると、それなりに薬品や農薬、化学肥料が必要となってきます。しかし、旬はその野菜の成長に一番適した時期ですので、丈夫で作りやすく、余分な薬品や農薬などを抑えることができます。結果として、費用も安く、また多量に出回るため、店頭での価格も安くすむのです。

その3.味がよく、栄養価が高い！

旬の時期に収穫された野菜は、その野菜本来の特徴をしっかりとって育つため、風味がよく、栄養的にも優れていると言われています。

栄養的な違いが大きい野菜の例として、ほうれん草があります。ほうれん草は冬が旬の野菜ですが、実は、夏にも収穫されています。『五訂増補食品成分表』によるとビタミンCの量は冬採りが60mg、夏採りが20mgと冬のほうが3倍も多いのです。

これは、夏の方が気温の関係で生育が早く、十分な栄養素を産生する前に収穫されるためと言われています。

夏が旬の野菜のキュウリやナス、トマトなども、これからは美味しく、栄養も豊富な時期です。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



夏採りの場合
ビタミンC 20mg



冬採りの場合
ビタミンC 60mg

