



栄養部だより



12月号

いよいよ12月です。寒さも本格的になり、さらに年末年始のイベントなどで体重のコントロールが難しい時期になります。冬は「太りやすい」イメージがありますが、実は夏より冬のほうが基礎代謝※が高くなるので本来なら太りにくいはずですが、でも冬に太りやすいのはなぜなのでしょう。

※基礎代謝…人が動いてない時に生命活動を維持するためにエネルギーを消費すること。冬に基礎代謝が上がるのは寒い中体温を維持するためで、その分エネルギーを消費するので太りにくいといわれている。

☆どうして冬になると太りやすいのでしょうか☆



体温維持のための体脂肪が蓄えられる



気温の低下による運動不足



クリスマス、お正月などのイベントによる食量、摂取エネルギーの増加



日照時間が減ることでセロトニン(やる気を出すホルモン)が減少



☆もう一度基本に返ってチェックしてみましょう!!☆

- ① 飲水量を守る $\text{ドライウエイト} \times 15\text{ml} + 1\text{日の尿量}$
- ② 水分の多い鍋料理、カレーやシチューなどは週末は特に控える(食べるときは中日にする。毎日食べない。三食続けて食べない。)
- ③ ごちそうを食べるときは前後の食事食べる量を調整。食事を控えめに。
- ④ 水分摂取は飲む時間と量を決める
- ⑤ 塩分の摂りすぎに注意(塩分8g摂取すると体重が1kg増えるといわれている)