

夏やせどころか 夏太り？

最近、「夏になるとかえって太ってしまう」という話をききませんか？なぜ「夏太り」を起こすのでしょうか。

「夏は基礎代謝量が低下する」

体温を保つのに必要なエネルギーがいわゆる「基礎代謝」といわれるものです。夏は代謝が高そうに感じますが、夏は外気との温暖さが少ないので体の基礎代謝量は低いのです。

「食べなきゃダメ！ いう思い込み」

- ・ 「夏バテしないように水分をとろう」と甘いアイスやスポーツ飲料に手をのばしてしまう・・・
- ・ 「暑いから身体が持たないし、いっぱい食べなきゃ」とつい食べ過ぎ・・・ 冷たいビールの飲みすぎ・・・

「さっぱりな食事は 炭水化物が多い」

- ・ 暑いからさっぱりと「そうめん」「ひやむぎ」などは炭水化物(糖質)、塩分が多いので要注意です。
- ・ 乾麺1人前(100g)は約 350kカロリー- ご飯 1杯は約 250kカロリー-なので、ごはんの1.4倍

「太るといより、むくみ」

- ・ ついつい「夏だから」と過剰に水分をとってしまいがち。汗をかくと塩辛いものが食べたくになりますが、とりすぎはむくみの原因に。糖分の多い飲み物やアイス、炭水化物(糖質)だけの麺類もむくみを悪化させます。

「汗をかいても痩せない」

- ・ 夏はよく汗をかきますが、夏に自然にかく汗は体温調節のためなので運動して
- ・ かく汗のようにエネルギーは消費していません。「汗をかいてるからヤセルわ！」は勘違いです。



夏太り予防のポイント！

億劫がらずに動くこと・・・涼しい夕方の散歩、
部屋の中でのストレッチは血流促進効果と筋肉をほぐす効果が
食事にカリウム、ビタミンB群を取り入れる・・・すいか、きゅうり、バナナなど 豚肉、豆類など

最近、塩の量、多すぎませんか？

我々は塩分がないと生命を維持することができないが、塩分の取りすぎは高血圧や腎臓病、心臓病の原因となることは周知の事実。かつての天日塩(海塩)や天然塩にはマグネシウム、カリウム、カルシウム等のミネラル多くを含んでおり、それらをほとんど含まない現代の食塩(食卓塩:塩化ナトリウム 99%以上)では、塩分の過剰摂取というよりもナトリウムの過剰摂取の問題といったほうがよいかもしれない。

厚生省の調査によると成人男性の1日平均の塩分摂取量は11.9g、女性は10.1g。今年4月に改定された食事摂取基準では男性9g未満、女性7.5g未満だから30%以上も多く摂っている計算になる。その摂取源は75%が加工食品。「みそ、醤油の文化の浸透はタンパク源としては素晴らしい食品だが、塩分となると要注意食品。保存食品としての漬物文化も日本人の味覚」

外食も大敵だ。ラーメン6.0g、かけそば4.6g、牛丼5.4g。基本的に外食は塩分が多い。なぜなら塩分を増やすことが味を濃くすることができるから。素材も調理法も同じなら塩分を増やした方がおいしく感じられ、売れるのである。外食産業は我々のお母さんではないから、我々の健康が塩分増加によって障害されても関知しません。評判がよくなるのであれば同業他社よりもほんの少しだけ塩分を増やす。すると「こっちの方がうまい」となる。そうすると他社もちょっと味を濃くする。この塩分競争に上限があるかどうかはわからないが、きちんと自己管理しないと我々の世代では脳血管障害などの発生率が高くなってしまふのではと思うわけです。(玉井)