いきいき健康術

冬の体のメカニズム

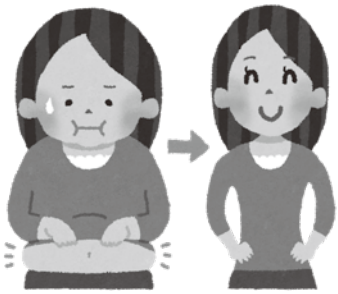
国保京丹波町病院
看護師　井尻（いじり）　友美（ともみ）

冬に痩せやすいってホント？

ホントです。

冬になると、人間の体は寒さや冷えから内臓を守るために、体温を上げ、維持しようとします。その熱を作り出すために、体はカロリーを消費し、基礎代謝を上げるよう働きます。基礎代謝とは生きていくために必要なエネルギーのことです。基礎代謝が上がると、動かなくても体はエネルギーを消費するので、痩せやすくなります。

この基礎代謝が上がる冬は「ダイエット」におすすめの時期と言えます。しかし、寒い屋外で運動すると、急な血管収縮と血圧の上昇を招きます。筋トレなどは暖かい屋内がベターです。



冷えや寒さは腸にまで届く！

身体が冷えて血行が悪くなると、『消化』、『免疫、防御』、『解毒』など腸の大切な働きを阻害し、便秘から来る肥満、大腸の劣化を招きます。寒さから身体を守るために、次のような方法で暖かく過ごせるよう工夫をしましょう。

●温かい食事や大根、ゴボウ、ニンジンなど根野菜を食べる。冷え症や風邪の予防に効果のあるビタミンCや食物繊維が多く含まれ、便秘予防にも効果的。

●肉、魚、大豆などのたんぱく質を摂る。自律神経や体温調節の働きを活性化させる。

●お風呂に浸かる。40度前後のぬる目のお湯に10分程度浸かると身体の芯から温まる。

●水分補給は温かい飲み物を飲む。

●腹巻を活用する。

以上、冬の体のメカニズムでした。

基礎代謝を上げ、暖かい環境で適度な運動を行いダイエットにチャレンジしてみませんか？また、身体の芯まで冷えないよう工夫して、大切な腸の働きを保ち、冬の身体を健康に保ちましょう。