

# 健康レシピ～ぼちぼちダイエット

## 夏はやせる？ふとる？

夏になると、何かと汗をかきますね。汗をかくから、夏はやせやすい！と思っていませんか？確かに汗をかけばその分、一時的に体重が減りますが、減ったのは水分です。残念ながら、汗をかくだけでは、脂肪は燃焼しません

## 夏は基礎代謝が落ちる

基礎代謝とは、呼吸や体温調節、内臓の機能維持に使う、生きるために最低限必要なエネルギーのことです。一日の消費エネルギーのうち基礎代謝の占める割合は、活動量の低い人で約70%、活動量の高い人で50%を占めます。夏は気温が高いため、体温維持に使うエネルギーは少なくて済むので、基礎代謝は落ちます。そのうえ、暑いと活動量も減りがちなので、夏は四季の中では一番消費カロリーが低い季節なのです。

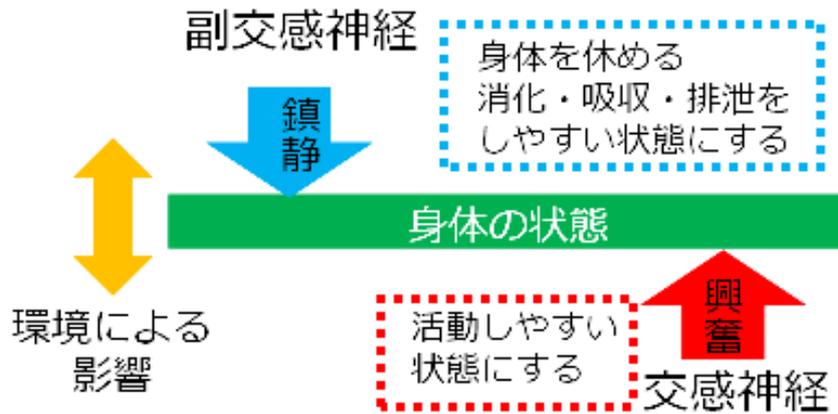
## 夏やせはおなかぼっこりのもと

一方で、夏の暑さに食欲が落ちて体重が減ってしまう人がいます。この場合、やせるというよりやつれるという方が正確でしょう。夏やせの特徴は、涼しくなると体重が戻ること。

夏に食事が減っていきまうと、身体は脂肪ではなく、筋肉を落としま

す。夏は体温を上げる必要がないので、大切な貯金である脂肪より、体温を作る筋肉の方を落とし、秋に食欲が回復すると、おなかぼっこりと出てしまいます。

自律神経には身体を興奮させる交感神経と鎮静させる副交感神経があり、身体の状態を一定に保っている



## 夏バテとは？

夏バテというのは特定の病気を指すのではなく、高温多湿の環境に身体がうまく対応できないために起こる症状を総称して「夏バテ」と呼んでいます。全身の倦怠感、食欲不振、下痢や便秘などの消化器官の不調、立ちくらみ、めまい、むくみ、微熱、吐き気、イライラ、無気力など多様な症状が出ます。

## 自律神経の乱れ

自律神経というのは、環境の変化に対応するため、体温・呼吸・発汗・呼吸などを調節する神経です。夏バテの症状の多くは、自律神経の乱れから起こる症状です。冷房の効いた部屋との温度差で、自律神経が乱れると、(自律神経が調節している)胃腸の働きもうまくいかなくなります。熱帯夜による睡眠不足も、自律神経が乱れる原因のひとつです。また、自律神経が胃腸の調節をする一方で、規則的な食事は自律神経のリズムを整えます。嘔吐ことは胃腸に刺激を与えます。喉ごしのよいものばかりにならないように、意識しましょう。また、冷たいものばかりを食べると、胃腸が冷えて動きが悪くなるので、食後に温かいお茶を飲むのもお勧めです。

