健康づくり
かわら版
第285号
Quality of Life
一般財団法人 日本予防医学協会
2023.8発行

夏の不思議現象？～夏は太りやすいってホント？！～

夏はたくさん汗をかいて基礎代謝が上がる＝痩せやすいというイメージを持っている方も多いかもしれません。しかし、実際にはその逆で基礎代謝は下がり、夏は太りやすい季節といわれています。夏の暑さでついついやってしまう夏のある習慣が、夏太りの原因。

そこで今回は

「夏太りの原因と対策」に関するお話です。

★夏太りしやすい習慣とは？★

夏太りとは、気温の高い夏の時期に体重が増えることを指します。

冷房の効いた部屋で過ごすことが多く、運動不足である場合、自律神経が乱れ基礎代謝が下がるため、夏太りしやすいといわれています。

次の習慣や特徴がある方は、すでに夏太り予備軍かも?！皆さん、心当たりはありませんか？

□もともと肥満気味
□スタミナ料理、高カロリーの食事を積極的に摂る
□休肝日がなく、毎日お酒を飲んでいる
□冷たくて甘いもの（アイスクリームやかき氷）や清涼飲料水などをよく摂る
□食欲がなく食事はそうめんや冷や麦中心、または抜くことが多い
□冷房などの影響ですぐに手足が冷えやすい
□外出時の移動手段は冷房の効いた車や電車などが多い
□入浴はシャワーのみ（湯船に浸かっていない）
□日常的に運動習慣がない
□寝る前にテレビやスマートフォンを見る

チェックが多い方もまだ間に合います！夏太りの原因と対策を知り、出来ることを取り入れてみてくださいね。

★夏太りの原因は何？★

夏太りの主な原因は「基礎代謝の低下」「自律神経の乱れ」「活動量の低下」の三つです。

基礎代謝の低下

夏の発汗はエネルギーを消費しているように感じますが、体温調整をするためであり、エネルギーが消費されているわけではありません。運動の発汗とは性質が異なったものなのです。

また、夏は気温が高いため体温を自ら上げる必要がなく、基礎代謝が下がりやすくなります。

基礎代謝が低くなると、今までと同じ食事量でも消費エネルギーが減るため、体重が増加しやすくなります。

また、アイスクリームやかき氷、ビールなどの冷たい食べ物や飲み物の日常的な摂取も基礎代謝の低下につながります。

自律神経の乱れ

冷房の効いた涼しい室内と暑い屋外を行き来すると温度差で自律神経のバランスが乱れがちです。自律神経が乱れるとホルモンバランスの乱れ、さまざまな不調が現れるだけでなく、基礎代謝も低下し体重が増加しやすくなります。

また、そうめんやざるそばなどの麺類やパンやおにぎりなど一品料理は炭水化物に偏りがち。タンパク質やビタミン、カリウムなどが不足し、自律神経の乱れにつながってしまいます。

活動量の低下

暑さで運動や外出を控えたり、徒歩や自転車通勤を車や電車に変更したりすることで、消費エネルギーが減少し体重が増加しやすくなります。また、活動量が低下し筋力が落ちると、基礎代謝が低下し、体重が増加しやすくなります。

そのほか、夏は寝苦しさで睡眠不足になりがちです。睡眠不足によるホルモンバランスの乱れや疲れは、基礎代謝や活動量の低下、自律神経の乱れにも影響し、夏太りの原因になります。

★夏太り防止のために★

夏と言えば冷たいもの、スタミナ料理、シャワーだけ…など、夏だから○○！のような特別なことを習慣にしないことがポイントです。

他の季節と同じような過ごし方を意識してみてくださいね。

夏太り対策

①湯船につかる

シャワーのみで済ませず、夏こそ湯船に入ることが大切。湯船につかり身体を温めることで代謝が上がり、自律神経も整います。

三八～四〇度のぬるめの湯につかり、少し汗が出てくるまでつかると◎。湯船につかるのが難しい場合は足湯も○。

洗面器に四〇度前後のお湯を入れ一五分～二〇分つけると身体が温まります。

②適度な運動

朝や夕方以降の涼しい時間帯を選び、積極的に体を動かして運動不足を補いましょう。身体を温め、筋力を維持し、基礎代謝量の低下を防ぐことができます。

ウォーキングなどの運動が難しい場合は、階段を積極的に利用したり、仕事の合間やお風呂上りに軽いストレッチやマッサージをするのも効果的です。

③食事は栄養バランス&ノンオイル

欠食せず3食食べること。また、たんぱく質（卵・肉・魚・大豆製品）やビタミン類（野菜や果物）を意識して摂るよう心がけてみてください。

そして、調理方法としてはできるだけノンオイルのものが◎（焼く・煮る・蒸す・電子レンジで加熱など）。

④睡眠の質を上げる

エアコンや扇風機などを活用し、寝苦しい夜の睡眠環境を整えることが大切です。

また、良い睡眠のためには、就寝の二時間前までにスマホやテレビ、PCの使用を終わらせることが推奨されています。

～こちらの記事も参考に～

「毎日、お疲れ様です。お風呂にしませんか？」（二〇二〇年一〇月健康づくりかわら版）
https://www.jpm1960.org/kawara/04202010.html

「しっかり眠って健康に」（二〇二一年二月健康づくりかわら版）
https://www.jpm1960.org/kawara/04202102.html

★最後に・・・★

夏太りを放っておいたまま秋に突入してしまうと、秋の食欲増加や冬のお正月太りも積み重なり体重は増え続けてしまいます。

頑張りすぎる必要はありませんが、原因と対策を頭に入れて少しでもリスクを減らしておきたいですね。

【S】

※今回の記事は次の資料を参考に作成しました。
・e-ヘルスネット【情報提供】加齢とエネルギー代謝（厚生労働省） https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-02-004.html（最終閲覧日 2023年7月10日）
・睡眠対策（厚生労働省） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/index.html（最終閲覧日 2023年7月10日）

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。
健康づくりかわら版 検索