

夏やせどころか夏太り？

～夏の食べ過ぎにご用心～

夏は汗をかくからやせやすいと思いませんか。実はそうでもないようです。

㊦勘違いと夏仕様の体が招く夏太り㊦

①「汗をかいた＝エネルギーを消費した」は勘違い
暑い時に汗をかくのは体温調節のため。運動して汗をかいた時のようにエネルギーを消費したわけではありません。
→汗をかいたからとたくさん食べる必要なし！

②夏は体が10%省エネ状態
体温を一定に保つために必要なエネルギーを基礎代謝といます。夏は外気温と体温の差が少なく、冬より基礎代謝が10%低下する“省エネ状態”です。この10%を食べ物に換算すると、体重50kgの成人女性ならおにぎり1/2個、65kgの男性ならおにぎり3/4個に相当します。
→夏と冬、同じ食事量だと夏は体重が増えます

③冷たい食べ物はさっぱりしている！？
冷たいと味を感じにくくなるため、実は濃い味付けになっています。油や砂糖が多いと高カロリー、塩分はむくみの原因になります。同様にアイスやジュースも以外と高カロリー
→食が進むからと冷たいものばかりは夏太り一直線

📖食べ過ぎと健診結果への影響📖

影響大！値が高くなります

- ・ 体重、肥満度(BMI)、腹囲
- ・ 血糖値：糖尿病の指標
- ・ 中性脂肪：皮下や内臓脂肪、動脈硬化に影響

じわじわ影響あり。値が高くなります

- ・ 肝機能：余分な脂肪は肝臓にも蓄積されます

一日に必要なカロリー（30～49歳の場合）

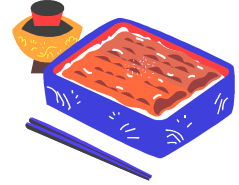
	身体活動レベル ※参照		
	低い	普通	高い
男性	2300	2650	3050
女性	1750	2000	2300

- ※ 低い：生活の大部分が座っている。事務職など
普通：座っていることが多いが立ち仕事もある
高い：動き回ったり立っていることが多い

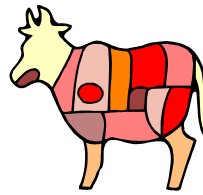
㊦夏においしい飲食物のカロリー㊦



140～170キカロリー
ビール350ml



700～900キカロリー
うなぎ、うなぎ重



牛リブローズ(80g)370キカロリー
牛カルビ(80g)400キカロリー
焼き肉 部位別一人前

ちなみに100キカロリーを消費する運動量は



普通歩行約45分！

📖夏の体調管理のポイント📖

- ①規則正しい生活
休みがあっても夜更かし・朝寝坊はできるだけ避けて！
- ②質の良い睡眠
入浴後30分～1時間後に就寝すると深く眠れます。
入浴もシャワーだけではなく、ぬるめのお湯にゆったり浸かるのが理想です。
- ③バランス良く食べる
3つの皿をそろえると食事のバランスが良くなります。
 - ・1つめは炭水化物の皿：ご飯、パン、麺類、いも類
 - ・2つめはたんぱく質の皿：魚介類、肉類、卵、大豆製品（豆腐・納豆）、牛乳・乳製品
 - ・3つめはビタミン・食物繊維の皿：野菜、きのこ、こんにゃく、海藻類。特に夏が旬の野菜や果物は汗をかいた時に必要なビタミン、ミネラルが豊富です。