

## 〈冬場は基礎代謝が上がる時期です！〉

冬場は、寒いことでつい家にこもりがちとなり運動不足で“太った！”“正月太りした！”という声をよく聞きます。そのためか、冬場は基礎代謝が落ちるとっておられる方が多いようです。

基礎代謝とは、体温の維持や、呼吸、心拍など、生命を維持するために必要な最低限のエネルギーのことです。

人は 36℃ 前後の体温を維持するために、常にエネルギーを消費しています。

冬場の気温は、夏場より人の体温との差が大きいため、体を温めるためにより多くのエネルギーを必要とします。そのため、冬場は基礎代謝が上がります。

基礎代謝が上がる冬場は、工夫次第で効率よく脂肪を燃焼させることができるためダイエットに最適な季節と言われているのです。



### ～冬場のダイエットを成功させるポイント～

#### 1. 水分補給

寒いとついつい水分補給をおろそかにしがちですが、体の代謝をよくするためには十分な水分量が必要です。

温かいお茶や白湯などをこまめに飲む習慣をつけましょう。

#### 2. 食事

根菜類と呼ばれる、ニンジン、大根、レンコン、ゴボウ、しょうがなどは、体を温める働きがあるといわれています。しょうがの皮には、ジンゲロールという成分が多く含まれていますが、体内でショウガオールという成分に変わり、血流を良くして体を温める効果があります。利用するときは皮ごと使うのがおすすめです。

また、鍋料理などに白菜や大根、ホウレンソウなど、冬に旬を迎える野菜をたっぷり使うと食べ応えもあり、低カロリーの食事となります。

#### 3. 運動

寒いと、外に出るのもおっくうになりますが、冷たい空気の中で軽く運動するだけでも脂肪燃焼が効率的に進みます。ウォーキングや軽いジョギングなどしてみませんか？  
部屋との温度差が激しいため、外に出る前に少しストレッチをするとよいでしょう。

寒さが厳しい日は、自宅で階段昇降やスクワットなどの運動をするのもおすすめです。

基礎代謝が上がる冬場に、効率的にエネルギーを燃やしてみましよう！

