

→今月の【 掲示板 】2024/12月～2025/1月

今月の待合室は、糖尿病センターより『冬こそ体重コントロール!!』を掲示しています。

冬こそ、体重コントロール

冬は太りやすいって本当？
冬に体重が増えるのは仕方ない～
なんて体重コントロールを諦めてませんか？
冬の体重が増えるメカニズムを理解して、今年の冬こそ冬太りを回避させましょう!!

冬の体 におきていること

寒くなると体温維持のために筋肉がエネルギーを消費するので、夏よりも痩せやすいといわれています。
しかし、それは一時的なことで、低い気温にさらされ続けると体内では**防衛反応が動き、エネルギー消費を抑える**方向に傾き始めます。
また、体温を上げるためのエネルギー源となる**脂肪を溜めようとする**ため、体重が増加するのです。

冬の生活習慣 も問題

血行障害のリスク、運動低下、イベントでの過食、厚着での自覚低下、生活習慣の乱れ

冬の日照不足 にも注意

“幸せホルモン”とも呼ばれる脳内物質の一つである**セロトニン**は、精神を安定させるとともに、食欲を落ちさせる作用があります。
セロトニンは日光を浴びることで分泌されるため、日照時間が少なくなる冬にセロトニンの分泌不足が生じて、食欲が亢進しやすくなります。

BMI (体格指数)を確認しましょう!

BMI(Body Mass Index)の頭文字で、身長と体重によって肥満などの体格を評価する指数です。
【計算式】体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※BMI25以上を肥満、BMI35以上を高度肥満と判定されます。

BMIの目標 を目指して頑張ろう!

年齢(歳)	BMIの目標(kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

冬に体重が増えるメカニズムを理解したら～
今日から早速**冬太り回避**に取り組みましょう!!

食事

- 腹八分で適正量を摂取しましょう!
- 食事はバランスよく食べましょう
- 薄味の減塩を心がけましょう
- 根菜類や鍋料理などで内臓を温めましょう

運動

- マッサージやストレッチで代謝UP
- スクワットなどで筋肉UP
- 定期的に体型チェックしましょう
- 日光浴でセロトニン分泌を高めましょう

その他

- 湯船につかって代謝を高めましょう
- 体を冷やさないようにしましょう
- 排便習慣を心がけましょう
- 生活リズムを整えましょう

今月の担当は
糖尿病センターです