

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

コロナ太りが急増中！

新型コロナウイルス感染症の影響で在宅で過ごす時間が増えた今年の春。運動不足や食生活の乱れなどにより、いわゆる「コロナ太り」を自覚されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？肥満は、動脈が硬く脆くなる「動脈硬化」を進行させ、心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクを高めてしまいます。さらに、肥満の場合、新型コロナウイルスにかかると重症化しやすいという報告もあります。生活習慣を見直して、コロナ太りを解消しましょう！

これを機に変えてみよう！ 太りにくい生活習慣へ

減らす・替える

肥満の原因になる行動を減らす・替える

- ・間食を減らす
- ・食事は腹八分目を心がける
- ・揚げ物の量や食べる頻度を減らす
- ・外食は1日1回までにする
- ・夕食の量を減らす
- ・加工肉食品(ハム・ウインナー)の食べる頻度を減らす
- ・お酒の量を減らす



- ・間食はお菓子からナッツ、果物に替える
- ・間食を食べる時間を15:00に替える(血糖値が安定する時間帯)
- ・ジュースを水やお茶などの糖分のないものに替える
- ・ご飯のお茶碗を一回り小さなものに替える
- ・炭酸飲料はカロリーの高いものに替える
- ・外食は丼ものよりも副菜の多い定食を選ぶ
- ・おつまみは糖質や脂質が低いものに替える
- ・洋食よりも和食中心の食事に替える

太りにくい間食を選ぶ

糖質や脂質が少なく、食物繊維が多く含まれているものを選ぶ

糖質が多い間食は血糖値を急上昇・急降下させるため、太りやすくなる。また、脂質は炭水化物(糖質)やタンパク質に比べて1gあたりのカロリー数が高いため、脂質が多く含まれているおやつは、それだけでカロリーが高くなりがち。スイーツを選ぶ際は、大豆やおから・寒天などを使用し食物繊維が豊富に含まれているものを選ぶと血糖値の急上昇を防ぐことができる。

- ・タンパク質が豊富なものを選ぶ
ヨーグルトやナッツ、プロテインバーやサラダチキンなどはタンパク質が多く含まれているため血糖値の急上昇が起りにくい。腹もちも良く、次の食事の食べ過ぎ防止効果も。
- ・噛む回数が多くなるものを選ぶ
よく噛むことで満腹中枢を刺激！スルメや素焼きのナッツがおすすめ。
- ・おやつは1日200kcalまで
間食は1日200kcalを目安に選ぶこと。それ以上だと1日の総摂取カロリーが多くなる。



体脂肪が増える理由

体に脂肪が溜まる・増えるという現象は、「摂取カロリーが多い」「消費カロリーが少ない」この二つの要因によって引き起こされます。摂取したエネルギーのうち消費しきれなかった余分な脂肪は、内臓脂肪として肝臓などに蓄えられます。一度身体についてしまった脂肪を減らすためには、消費カロリーを増やして脂肪を燃焼させ、摂取カロリーを減らして脂肪の増加を防ぐことが必要です。摂取カロリーを減らすだけでは、筋肉が減り代謝が落ちてしまうため痩せにくい体質になってしまいます。効率的に脂肪を燃焼させるためには、まずは消費カロリーを増やすことを意識して取り組んでみましょう。



食生活のポイント

食事と食事の間の時間は、脂肪がエネルギーとして使われやすくなります。この間に間食や甘い飲み物などで血糖値が上がると、脂肪が燃焼される時間が減ってしまいます。一回の食事が多いことも、血糖値が高い状態が続くため脂肪燃焼を妨げてしまいます。在宅ワークでよくあるパソコンで仕事をしながらの食事は、食事に集中できない「ながら食べ」になってしまうため、つい食べ過ぎてしまったり、満腹感が得られにくく間食に繋がってしまいます。食べ過ぎに注意し、間食は血糖値を上げにくい物を選ぶ、食事の間隔はしっかりと空ける、など、メリハリのある食生活を心がけましょう。



動いてエネルギー消費

在宅ワークをしている方は通勤で歩くこともなくなり、どうしても運動量が減ってしまいます。できれば30分に一回、立ち上がってストレッチをする、トイレに行く、など、意識的に身体を動かす時間を増やし、「ちりもつもれば」のエネルギー消費を目指しましょう。食後はだらだらせず、お皿を洗う、軽く散歩をするなど、活動的に過ごすことで血糖値の上昇を緩やかにすることができると、食事のエネルギーが体脂肪に変わりにくくなります。より効果的な脂肪燃焼を目指すなら、食後3時間ごろがおすすすめ。有酸素運動(会話できる程度のウォーキング等)を行うと、最も効率よく脂肪を燃焼できます。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

コロナ3部作の2つ目は「コロナ太り」です。4月以降、日本でみんなが太り始めました。新型コロナウイルス感染防止のために、リモートワークや外出自粛になるなどして、男性3割、女性4割の方が「コロナ太り」を経験し、何kg増加したかという質問では、平均で男性3.3kg、女性2.6kg増という結果が出ています。自粛と共に「歩数」は極端に減少し、1日3千歩未満の方が約3割に迫っています。身体活動の低下は生活習慣病の温床にもなり、コロナよりもっと怖い糖尿病や、心臓血管障害にて命の危険を誘発しかねません。リモートワークをしながら「新しい運動習慣を作ること」が大切になってきました。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274