

夏の健康 ～日常生活エクササイズ～



<夏痩せは昔の話？>

どこでもエアコンの効いた現代では、夏はむしろ太りやすい季節になっています。

「湿度の高い梅雨時や真夏の暑さで大量に汗をかいていれば、やせるはず…」と思いがちですが、汗をかくのは体が体温調節をしているからで、エネルギーはほとんど消費していません。

夏太りの原因

○基礎代謝の低下

気温の低い冬は体温をキープするために基礎代謝が上がりますが、夏は気温が高いため、冬より10%低下します。

○活動量が減少

暑い時は、できるだけ動かないようにしてしまい、運動不足に



○夏バテ防止にと食べ過ぎる
夏バテを防止しようと
つい高カロリーのものを
食べてしまい脂肪の取りすぎに

○冷たいもの・甘いものの取りすぎ

アイスクリームやジュース等冷たいもので
内蔵を冷やし、代謝能力が低下
冷たいものは薄味に感じるため、塩分を多く
摂りがちになり、むくみの原因に

○ビタミン・ミネラルが不足しやすい

脂肪の代謝に必要なビタミン・
ミネラルが汗で失われると、
栄養が偏り太りやすい体に



○睡眠不足

暑さによる睡眠不足が続くと
自律神経のバランスが崩れ
基礎代謝が低下



<おすすめ！日常生活エクササイズ>

夏太り対策には、規則正しい食生活に加え、毎日少しでも体をこまめに動かしましょう。

梅雨時や夏の暑さでウォーキングもできない…そんな時こそ日常生活エクササイズ！

●毎日の家事に注目～全身運動で、気分もすっきり！



肩から大きく
腕を動かす



一枚ずつしゃがんで取り
腕を伸ばして干す

高いところは思い切り
腕を伸ばして



下半身を中心に
全身の筋肉を使う



●生活活動を増やせば、消費カロリーが増やせます！



●通勤も味方にする！



梅雨時でもできる室内運動

踏み台昇降運動 高さ約 15 cmの踏み台で 右足→左足の順に昇り、 右足→左足で降りる	足ふみ・太もも上げ 腕を大きく振りながら 太ももを高く持ち上げ その場で足ふみ	腕振り 腕を振り子のように 前後に動かす (肩こりにも効果)	階段エクササイズ 10 段位を昇降繰り返す 歩行の 2.7 倍の 消費エネルギー
椅子を使って… 腰かけて両足を床から 浮かせる 20～30 秒我慢	ラジオ体操 究極の全身運動 6分 30 秒 (第 1+第 2) で 30 キロカロリー消費	デパートめぐり 歩数増加 ストレス解消も	

梅雨時、疲れやだるさを予防するのも運動です。

筋肉を刺激すると、血行や新陳代謝を促進し、体の中の老廃物や余った水分を排出します。

但し、熱中症や脱水症状に気を付けて。

水分は体を冷やすもの・糖分の多いものは避け、しっかり補給しましょう。

好きな音楽でも聴きながら、楽しく続けましょう♪

