



クリニックレポート



新しい年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願い致します。

『笑門来福』、今回のクリニックレポートでは、思わず笑顔になるダイエット川柳をご紹介します。

「お正月で太ってしまった！」とがっかりされるのはまだ早く、寒い冬こそ、基礎代謝が上がり痩せやすい季節と言われています。今から春の薄着に備えませんか？



◇ ダイエット川柳

痩せる器具
買ってすぐに
オブジェ化す

やせ我慢
いつもしているが
痩せられず

情熱と
一緒に燃えろ
皮下脂肪

正直で
付度なしの
体重計

スポーツジム
車で行って
チャリをこぐ

年ごとに
スーツと妻が
キツクなる

参考：サラリーマン川柳 2017-2018 年度

◇ 冬こそダイエットに最適！！

Q どうして冬に基礎代謝は上がるの？

A 人間は、恒温動物。外気温が変化しても、体温を常に一定に保とうとします。外気温が体温と近くなる夏よりも、外気温と体温の温度差が大きくなる冬のほうが、体温を保つために必要となるエネルギー量は多くなります。冬のほうが、夏よりも基礎代謝は上がるといわれる理由です。

Q 冬は太る？

A 太る理由は、やっぱりアレ！！

- ・ ご馳走続きで摂取カロリーアップ
- ・ 休みが長く活動量低下、消費カロリーダウン
- ・ 寒さで外出機会が減り、運動不足に



Q 冬ダイエットを成功させるためには？

A 体の中からあたためる！

・ 温かい食事を摂る

温かいスープなどで、体の中から温めましょう。朝ごはんを摂ることも、代謝アップになりダイエットに効果的。

・ お風呂につかる

ぬるめ(39～41℃以下)でゆっくり。額にうっすら汗をかく程度がベストです。ヒートショック予防のため浴室・脱衣所を十分に温めてから入浴をしましょう。脱水を避けるため、水分補給もお忘れなく。

A 適度な運動を意識しよう！

日常生活の中でまめに体を動かし、活動量が低下しないようにしましょう。外の運動はヒートショック予防のために温度調節ができる服装を、準備運動はお忘れなく。踏み台昇降やスクワットなど、室内で可能な運動を取り入れてもいいですね。

「ヒートショック」

ヒートショックとは、急激な温度差が体へ及ぼす健康被害のこと。重篤な症状を伴うことも多く、日本では年間1万人が亡くなっていると言われています。



【お問合せ】医療法人尚豊会 四日市健診クリニック
健康増進グループ TEL059-330-7735