Pharmarise HOLDINGS
2023年 11月号 月刊
Pharmacy Press
薬局新聞
11 2023 November
季節の話題

秋太りを予防しよう

前例のない暑さの夏が過ぎ、朝晩は涼しく、一気に秋めいてきました。体調はいかがでしょうか。

『食欲の秋』と言われるように、秋は体重増加に注意が必要な季節です。今回は、意外と知られていない秋太りの原因とその対策について取り上げます。

肥満とは

肥満度の判定は、BMI(Body Mass Index)という指標を用います。

BMIを求める計算式

$$BMI\ (kg/m^2) = 体重(kg) \div 【身長(m)】^2$$

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

秋太りの原因

日照時間の減少によるセロトニン分泌低下

秋の夜長で日照時間が減少するとセロトニンと呼ばれる脳内の神経伝達物質の分泌が低下します。

セロトニンは、精神の安定化を保つ作用があり、食欲の調節にも深く関わっています。セロトニンが不足するとそれを補おうとして過食傾向になるのではないかと言われています。

夏バテから転じての過食状態

夏場の暑さで低下していた胃腸機能が回復し、活発に動くようになると食欲が増進します。そして、私たちの脳は次の飢餓(きが)状態(極度のエネルギー不足)に備えてエネルギーを皮下脂肪に蓄えようとします。このため、生理的にも太りやすい状態が作られます。

秋太りの対策

秋は、『スポーツの秋』とも言われるように上手く過ごせば痩せやすい体を作ることも可能です。実際、気温が下がると私たちの体は体温を維持しようとして積極的に熱を作り出すため基礎代謝が増加します。これによって夏よりも効果的に脂肪を燃焼することができます。ヒートショックに注意してウォーキングやランニングなどの有酸素運動を毎日30分程度続けることがおすすめです。『忙しくてなかなか時間がとれない!』という方もいると思います。そんな方のために今回は、おすすめの運動方法『**HIIT(ヒット)**』をご紹介します。

HIIT(High-Intensity Interval Training)
高強度インターバルトレーニング

高負荷の運動と低負荷の運動を交互に入れるエクササイズで、短時間で効果を実感できることが特徴。

80秒でできるHIIT

ジャンピングランジ:20秒間
ジャンプをしながら足を交互に前に出す。

↓

10秒間休憩

↓

マウンテンクライマー:20秒間
四つん這い状態で太ももを交互に胸の位置まで上げる。

↓

10秒間休憩

↓

ニータックジャンプ:20秒間
両膝を胸の位置まで上げながら連続ジャンプをする。

- 1日1セットで十分に効果的な運動です。
  広い場所で体調に合わせて無理のない範囲で行いしょう。

【参考】
・日本肥満学会　・厚生労働省e-ヘルスネット
・肥満を科学する(財団法人　日本食肉消費総合センター)
・フィジークプロJIN氏(2022年10月28日TBS系列『ラヴィット』紹介)
・JIN' S LIFE(YouTube)