

「冬太り」を防ぐポイントは？

一般的に、冬は体温維持のために脂肪が燃焼するため「痩せやすい」と言われています。なのに冬に太りやすい人は、食べ過ぎ・運動不足のほか次のことにも注意しましょう。

●塩分を控えよう

摂りすぎると、塩分濃度を薄めるために体が水分を貯えるようになり、これが「むくみ」の原因となります。むくみは血流を悪くし、脂肪を燃焼させる基礎代謝を下げてしまいます。食事量だけではなく塩分量にも気を配りたいですね。

●お腹の冷えに注意

手足が冷えることはもちろん、特に内蔵が冷えると基礎代謝が落ちると言われています。日ごろから温かい飲み物・食事を心がけましょう。

お水よりも「お白湯」を飲んだり、体を温めてくれる「薬膳粥」などを取り入れるのもおすすめです。

