

長建国保健康ニュース

発行：ティーベック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ

「秋こそ実践！太りにくい体質になる7つの習慣」

秋になると過ごしやすい気候になり、夏の暑さで減退気味だった食欲も戻ってきます。食欲の秋というように多くの食材が旬を迎えることから、ついつい食べ過ぎてしまうということも…。おいしいものを適度に楽しみながら健康的に太りにくい体質へ変えていくための7つの習慣を紹介します。

秋になると太りやすくなる理由

秋に体重が増加しやすいのは次の3つの理由があります。いずれも季節の変化に伴う体の生理的変化ですので完全に防ぐのは難しいのですが、こうした理由があることを知っておき、先回りして体重コントロールに役立てたいものです。

1つ目は食欲の増進です。秋になって気温が下がり過ごしやすくなると、胃腸の働きが活発になることで自然と食欲が湧いてきます。秋は旬の食材が豊富で糖質の高い物も多く、食べ過ぎにつながりがちです。

2つ目は代謝の変化です。秋から冬にかけて寒さに備えるために、体は熱を逃がさないよう皮下脂肪を蓄積しやすくなります。これは冬を乗り越えるための人間の本能的な反応ですが、体重増加につながってしまいます。

3つ目はホルモンバランスの変化です。日照時間が短くなると脳内の伝達物質のセロトニンの分泌が減少します。セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、不足するとイライラやうつ症状につながります。食欲にも関係することから不足することで食欲のコントロールができなくなり、食べ過ぎにつながる可能性があります。

太りにくい体質になるために

それではどのように対策すればよいでしょうか。秋に太りやすくなるといっても、いきなり過剰なダイエットに走るのはリバウンドにつながりやすく、かえって不健康のもとです。以下に「太りにくい体質になる7つの習慣」をご紹介しますので、毎日の習慣を少しずつ変えていきましょう。一度にすべて取り入れるのは難しいかもしれませんが、まずは1つか2つから始め、少しずつ増やしてみてください。

友人や家族と一緒に取り組んだり、スマートフォンのアプリを活用して記録を付けたりするのがモチベーション維持に効果的です。小さな成功体験を積み重ねることで、長続きする習慣となっていくます。

＜太りにくい体質になる7つの習慣＞

① 規則正しい食生活を心掛ける

1日3食、決まった時間に食事を取ることで体内リズムが整います。特に朝食は重要で、朝食をしっかり食べると1日の代謝が活性化されます。間食は控え、夜遅い時間の食事は避けるようにしましょう。規則正しく体内時計に沿った食生活を送ることで、消化や代謝が効率よく行われます。

② たんぱく質を意識的に摂取する

たんぱく質は筋肉の主成分であり、筋肉量を維持・増加させるために欠かせません。筋肉量が多いほど体が消費するエネルギーである基礎代謝が高くなり、太りにくい体質につながります。毎食、良質なタンパク質が含まれる肉、魚、卵、大豆製品などを摂取するよう心掛けましょう。秋ならではの食材では、秋刀魚や鮭などの魚類はいかがでしょうか。

③ 食物繊維が含まれる食材を積極的に摂取する

食物繊維は脂質の吸収を抑制し、腸内環境を整える効果があります。腸内の善玉菌の増加は代謝を促進し、太りにくい体質づくりに貢献します。食物繊維の1日の摂取目標量は18～64歳の男性で21g以上、女性で18g以上です（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）。不足が指摘されていますので、食物繊維が多く含まれる野菜や海藻などを意識して増やしましょう。野菜の場合は1日350gの摂取が目標です。秋に旬を迎え、食物繊維が豊富なさつまいもなどの根菜類やきのこ類などがお勧めです。

④ 薄い味付けに慣れる

普段から濃い味付けの食事では、おかずと一緒に食べるご飯の量が増えてしまいます。だしや香辛料、かんきつ類などで味に変化をつける工夫をして、少しずつ薄味でも満足できるように慣らしていきましょう。薄味に慣れることは塩分の取り過ぎによる血圧上昇を防ぐためにも重要です。

⑤ 適度な運動を継続する

運動を続けて筋肉量が増加すると、体が消費するエネルギーが上昇し、太りにくくなります。1日30分程度の運動を習慣化することで、徐々に体質改善の効果が表れてきます。太りにくい体質になるためには、ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく行うことがポイントです。「運動の秋」ともいうように、秋の過ごしやすい気候は新しく運動を始めるのに最適です。

⑥ 質の良い睡眠をとる

睡眠不足になると食欲を調整するホルモンのバランスが崩れ、食欲が増えてしまいます。質の良い十分な睡眠を確保できるように心掛け、就寝時間と起床時間を一定に保つよう努めましょう。寝る前のスマートフォンやテレビの見過ぎは、脳が覚醒してしまい夜更かしにつながりやすいため控えてください。

⑦ ストレス管理を行う

過度のストレスはコルチゾールというホルモンの分泌を促します。コルチゾールが増えると甘い物や塩辛いもの、脂肪分の多い物が食べたくなり、内臓脂肪の増加による体重増と生活習慣病の発症につながります。ストレスをため込まないように日々のストレスケアを心掛けましょう。ストレス解消のために、秋の自然を楽しむ散歩を始めてみてはいかがでしょうか。

最 後 に

今回紹介した7つの習慣は、単に太りにくくなるためだけでなく、元気に生活して健康を守るために大切なものです。おいしい食事を楽しみながら、適度な運動と質の良い睡眠を心掛け、ストレスとも上手に付き合っていく。そんなバランスの取れたライフスタイルをこの秋から始めてみませんか。秋の味覚を楽しみつつ、健康的な生活習慣を身に付け、心も体も充実した秋を過ごしましょう。

原稿・社会保険研究所©