

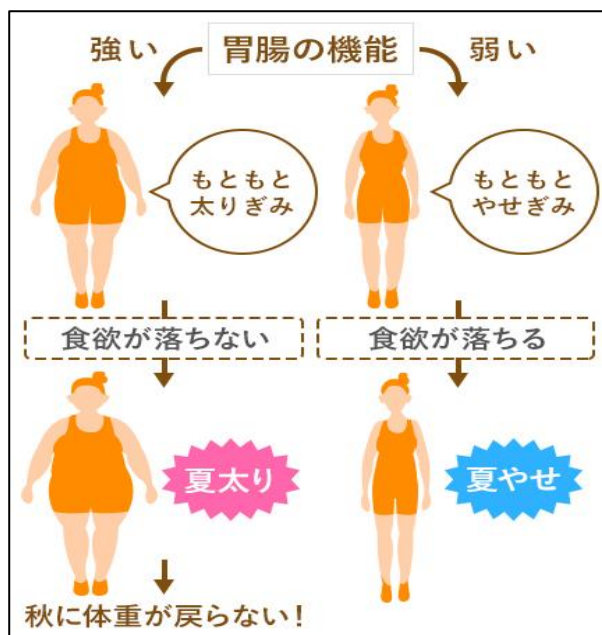
「夏太り」「夏やせ」あなたはどのタイプ？
「夏太り」する人は「夏やせ」する人の3倍!! 現代の夏バテ事情
夏太りの9割は、秋になっても体重が戻らない！ 太るサイクルに注意！
監修：医学博士、健康科学アドバイザー 福田千晶先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)では、本格的なサマーシーズン到来を前に夏の体重変化実態調査(インターネット調査、対象: 20代~50代の男女)を実施しました。その結果、「夏やせ」するのは約1割、逆に「夏太り」するのは約3割と、実は夏は太る人が多いことがわかりました(グラフ①参照)。

医学博士で健康科学アドバイザーの福田千晶先生は、「夏太り・夏やせ、どちらのタイプかは、胃腸の働きが大きく影響しています。もともとやせている人は胃腸が弱いため夏やせしやすく、逆にもともと太り気味の人は胃が丈夫で食欲も落ちず、夏太りする傾向にあります(右イラスト参照)。

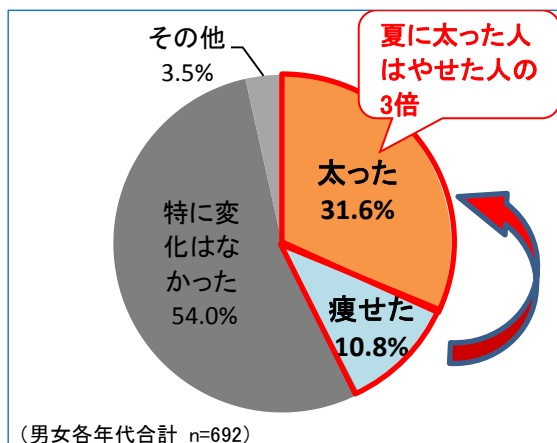
また、夏太りする人は、秋になっても体重が元に戻らず、年末年始も冬太りするなど“負のサイクル”にはまりがちのため、早い時期から対策を講じることが大切です」と注意を促しています。

■ <調査結果 1>
「夏太り」する人は「夏やせ」する人の3倍！

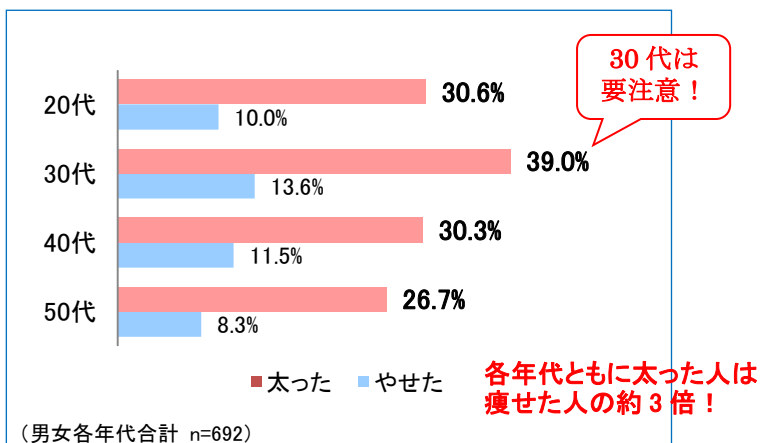


夏は暑さから夏バテとなって食欲が落ち、夏やせするイメージがあります。ところが692人(20~50代男女)を対象に昨夏の体重変化について調査したところ、「太った」人は31.6%、「やせた」人は10.8%という結果となり、実際にはイメージと違い、太った人がやせた人のおよそ3倍いたことがわかりました(グラフ①)。年代別でも、どの世代も夏太りは夏やせの3倍にのぼり、特に30代では約4割が夏太りを経験しており、注意が必要なことがわかります(グラフ②)。

グラフ① 昨夏の体重変化



グラフ② 昨夏の体重変化(年代別)



<本件に関するお問い合わせ先>
ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL: 03-4570-3167 FAX: 03-4580-9128 Email: info@well-lab.jp

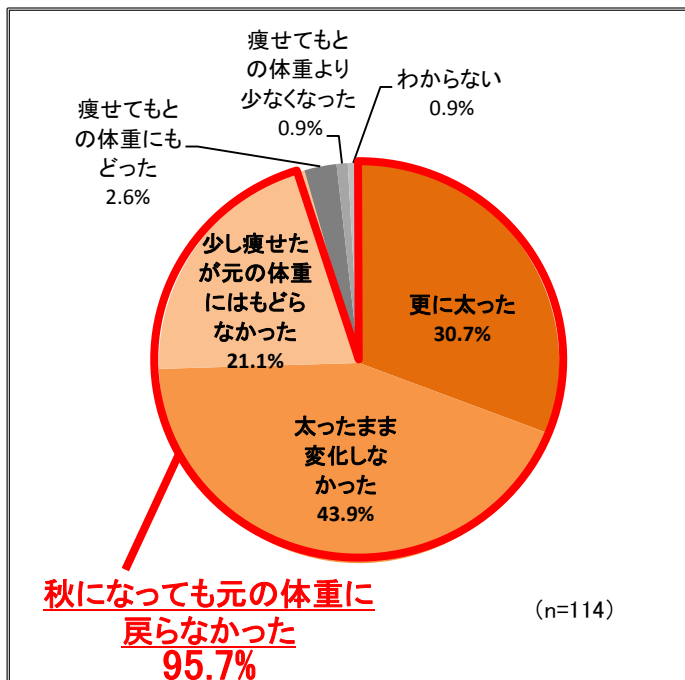
■ <調査結果 2>

夏に太った女性の95.7%は、秋も太ったまま

夏太りした女性のうち、体重が元に戻ったのはわずか3.5%。実に95.7%の人が元に戻らず、「秋にさらに太った」と回答している人も30.7%にのぼります(グラフ③)

夏太りは、暑さがおちついて食欲が旺盛になる秋に入るとそのまま秋太りへと続き、さらにクリスマスやお正月などのイベントが多い年末年始を迎えることから、年々体重が増えて“負のサイクル”にはまってしまう可能性が高いのです。

グラフ③ 夏太りした女性の秋の体重変化



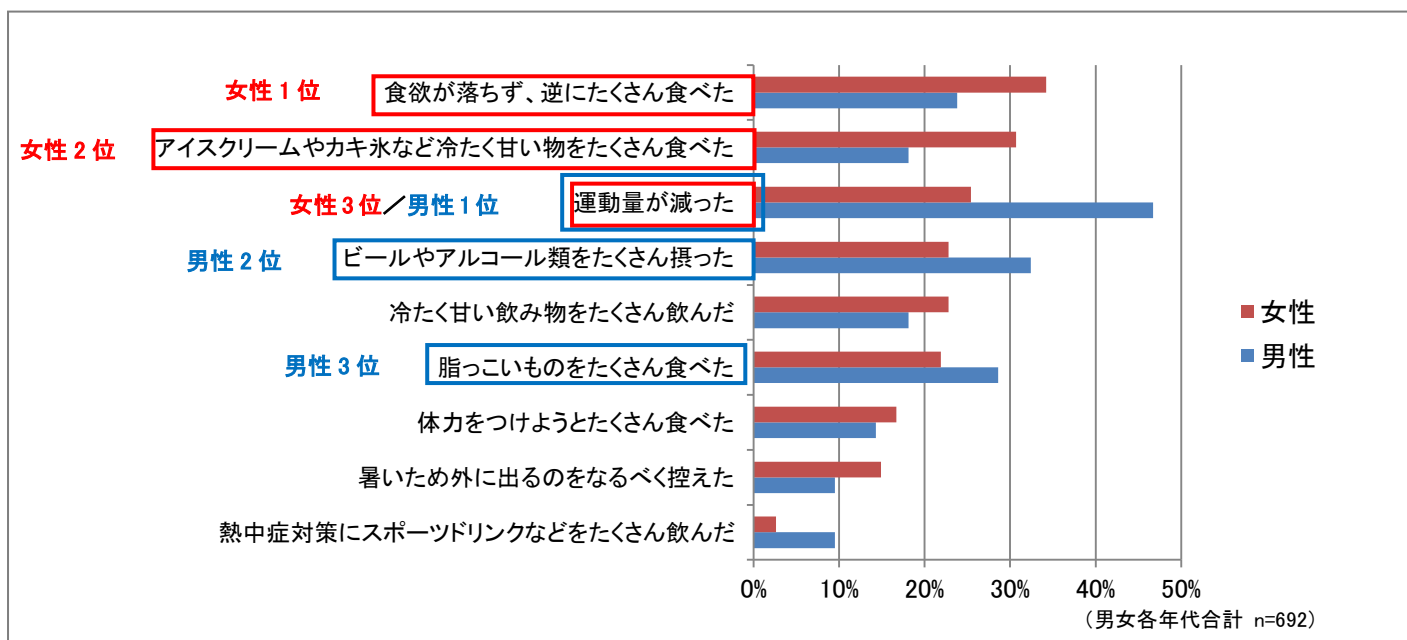
■ <調査結果 3>

夏太りの理由に男女差あり

太った理由については、女性の回答は多い順に「食欲が落ちず逆にたくさん食べた」「アイスクリームやアルコール類をたくさん摂った」「運動量が減った」でした(グラフ④)。福田先生は、「冷房が普及している現代では、屋外での活動が多い人を除けば夏だからといって食欲が落ちることがありません。食事量が変わらない上に、口当たりの良い冷たいデザート類を取る機会も増えていることが夏太りの原因と考えられます。」とコメントしています。

一方、男性の太った理由は運動不足に次いでビールやアルコール、脂っこい食事となっており、女性との違いが明確に表れています。

グラフ④ 夏太りした理由



夏太りの原因

原因その① 夏は他の季節より基礎代謝が低い

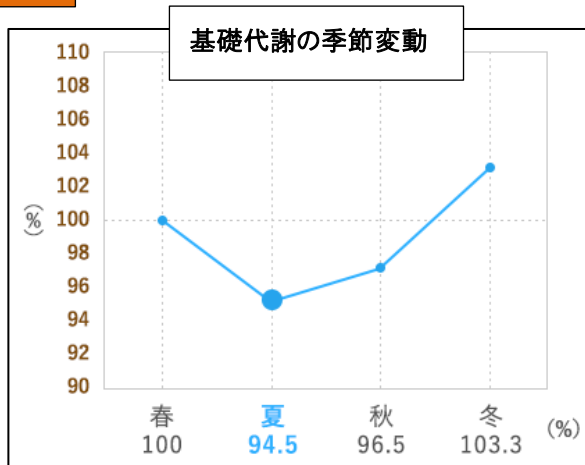
夏は気温が体温に近づくため、体温維持のためのエネルギー消費が少なくてすみます。すなわち、他の季節と比べて基礎代謝量が低く、カロリー消費が低い状態にあります。

原因その② 日常の活動量が減る

暑さを避けるため、徒歩通勤をバス通勤に変更する、運動や外出を控える、ネットショッピングで済ませるなど、生活の中で少しずつ活動量を減らしており、その積み重ねが大きな活動量の差になっています。

原因その③ カロリー過多・偏食

夏バテしないようにとスタミナ料理や脂っこいものをたくさん食べたり、暑いからとビールや冷たい飲み物、またアイスクリームやかき氷、果物などの甘くて口当たりの良いスイーツをとったりする機会が増えます。さらに夏は日が長いため、食事時間が長くなったり遅くなったりしがちです。これら夏の食習慣が、カロリー過多や偏食の原因になっているといえます。



夏は冬に比べて10%程度消費量(基礎代謝)が減る:参考 藤本ら1954:小池五郎「やさしい栄養学」(女子栄養大学出版部より)

夏太り対策

対策その① 肩甲骨まわりを動かす軽い運動やウォーキングを続ける

肩甲骨周りには脂肪を燃焼しやすくする褐色脂肪細胞があります。この細胞を刺激し活性化させることで、脂肪を燃焼することができます。肩甲骨まわりを無理なく動かす運動として福田先生が勧めるのは、ラジオ体操とウォーキング。ウォーキングする際は、腕を大きく振って歩くと自然に肩甲骨まわりも動きます。日中の活動量が減っている分を、朝晩の涼しい時間帯のウォーキングで補いましょう。

また、下記のストレッチで肩甲骨を刺激しても良いでしょう。



対策その②「茶カテキン」の作用で脂肪を燃やす

茶カテキンなどの脂肪燃焼効果が認められた食品をうまく取り入れることもおすすめです。さらに最新の研究では、茶カテキンは褐色脂肪細胞を活性化することもわかってきています。(茶カテキン最新トピックス参照) 茶カテキンのほかに、トウガラシ、ニンニク、ショウガ、キムチなどでも褐色脂肪細胞の活性作用が報告されていることから、これらを食事に上手に取り入れると良いでしょう。

対策その③ 生活スタイルを見直し、しっかり睡眠をとる

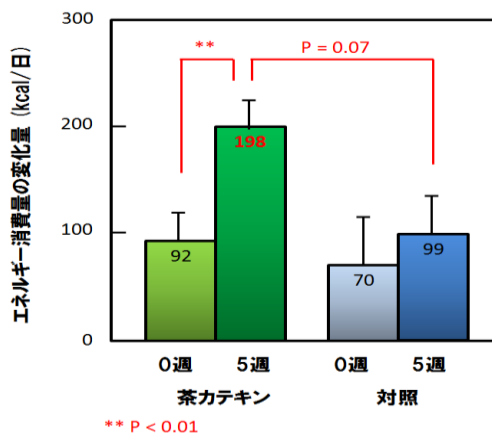
夜更かしや暑さによる不眠で睡眠時間が減少すると、脂肪は燃焼しにくくなります。夜更かしせず、メントール入りアイマスクを活用して快眠を心がけましょう。

《茶カテキン最新トピックス》

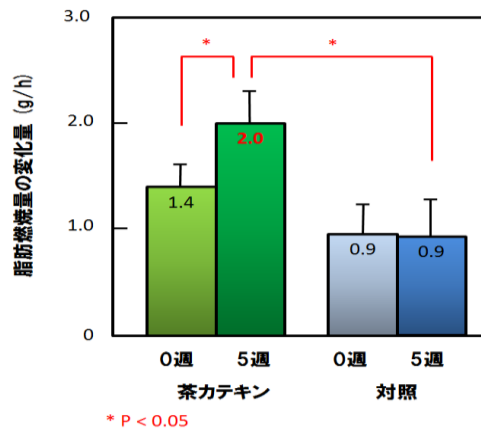
茶カテキンの継続摂取による褐色脂肪組織の活性化

「褐色脂肪組織」とは、内臓脂肪などの白色脂肪とは対照的に、体内の熱産生を高めて肥満の予防に働く一方、年齢とともに徐々に減少する傾向にあります。花王と天使大学、北海道大学による共同研究で、褐色脂肪組織の活性が低下して太りやすい傾向にある成人が茶カテキンを冬季に5週間摂取すると、褐色脂肪組織の活性が高まるとともに、脂肪の燃焼量も有意に増強することが確認されています。

＜エネルギー消費変化量の比較＞



＜脂肪燃焼変化量の比較＞



*1 茶カテキンの褐色脂肪組織への影響を検証する試験

- ・対象：褐色脂肪活性が低い、健康な成人男性 10名
 - ・方法：茶カテキン 540mg を含有する飲料、または茶カテキンを含有しない飲料を1日に2本、5週間継続して飲用 (第68回日本栄養・食糧学会大会にて北海道大学 齊藤昌之名誉教授らが発表)
- http://www.kao.com/jp/corp_news/2014/20140826_001.html

夏やせの原因

福田先生は「急激なやせ方でなければ夏やせをあまり心配する必要はありません。ただし、夏やせから疲れやすくなったり、集中力がなくなったり、食事自体が億劫になるようだと注意が必要です」と指摘します。

原因その① 夏の暑さで食欲が落ちる

夏の高温・多湿で自律神経が乱れがちになり、食欲が低下します。

原因その② 冷房や冷たい食事による「内臓冷え」で消化機能が低下

やせている人はエアコンの冷気から内臓を守る皮下脂肪がないため胃腸が冷え、機能低下を起こします。また暑さをしのぐために冷たいものばかりを食べていると胃腸(内臓)が冷え、消化酵素の働きが低下するともいわれています。胃腸の働きが弱ると食欲も低下し、また食べたものからの栄養も十分に得られなくなります。



夏やせ対策

対策その① 炭酸入浴で温まり、自律神経を整える

夏やせする人の多くは、体が冷えています。夏でも湯船につかって全身を温め、自律神経を整えることが大切です。入浴時に炭酸入り入浴剤を使うとぬるめのお湯(38℃)でも血流を促進することができるので、夏でも身体がほてらず入浴後も快適に過ごせます。

対策その② 冷房下では、温熱シートなどを利用してお腹を温める

冷房がききすぎる環境下にいる人は胃腸を冷やさないために、お腹を温めることが大切。重ね着するなど衣服を工夫したり、肌に直接貼ることができる温熱シートを腹部に貼るなど、お腹を冷やさないようにしましょう。

対策その③ 夏やせしない食事の工夫

夏は冷たいものをとりすぎる傾向があるので、一回の食事でも少なくとも一品は温かいものをとりましょう。夏バテすると食事をする事自体を億劫に感じてしまいます。食べたいときに食べる、お惣菜など手抜き料理を上手に活用する、ニンニクやショウガ、柑橘類や酢の物などを上手に使って食欲を刺激するなど、工夫して食事を楽しむことが大切です。また入浴後に夕食をとるようにすると、食欲が出ます。

<夏の体重変化実態調査概要>

調査方法 : インターネット調査

調査期間 : 2015年3月23日(月)~3月25日(水)

調査対象 : 20代~50代の男女

有効回答 : 718 サンプル



福田千晶

【現職】

医療法人高友会 アルシェクリニック勤務

日本リハビリテーション医学会専門医、日本東洋医学会専門医

日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医

日本人間ドック学会専門医、日本体力医学会健康科学アドバイザー
医学博士

【経歴】

慶應義塾大学医学部卒業。東京慈恵会医科大学リハビリテーション
医学科勤務を経て、アルシェクリニック勤務および嘱託産業医。

また、健康科学アドバイザーとして執筆、講演、テレビ・ラジオ番組へ
の出演などで活躍。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日：2014年9月1日
- ・医師・専門家：対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）
（50音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）
（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）
中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）
福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
- ・協 賛：花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（あいうえお順）
- ・Web サイト：『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日 OPEN）