

暑くて食欲が無いのに太ってしまう「夏太り」。その原因と対策をご紹介します。

◆夏は基礎代謝量が低下

外気との温度差が少なくからだを平熱に保ちやすいため、基礎代謝が低くなりがちです。その上、暑くて屋内でじっとして動かないのも太る原因の一つです。涼しい時間帯にウォーキングをしたり、室内でストレッチをするなど積極的にからだを動かしましょう。

◆むくみ

暑さのため過剰に水分を取ってしまいがちです。汗をかくと、塩分の補給も大事ですが、あまりに塩分が濃いとむくんでしまいます。カリウムをたくさん含む夏野菜はむくみ解消に効果があります。

◆冷たいものは油分も甘味も感じにくい

冷たいと油分も甘味も感じにくくなります。また冷たいアイスクリーム、プリンなどはついつい食べ過ぎになります。水分補給のスポーツ飲料は、意外とカロリーがあるので飲みすぎに注意しましょう。

温かい飲み物は胃にもやさしく、夏バテ予防や冷え性対策にもなります。

