

快眠 CPAPers 通信

『食欲の秋』～運動と睡眠で体重増加を阻止しよう！～

食べ物がおいしく実るこの時期は、食欲アップで要注意です。食欲にまかせて食べていると、簡単に2・3kgは増えてしまいます。

この時期は運動によるダイエットが最適!!

◎なぜこの時期が良いのか?

夏を過ぎて明になるこの時期が1番代謝が高まっています。運動によりさらに基礎代謝が上がり、ダイエット効果がでやすく、冬太りの防止にもなります。

◎オススメの運動法

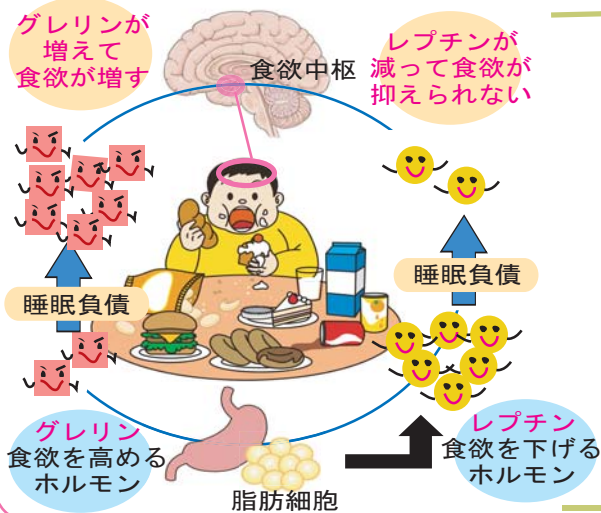
基礎代謝を高めるためには有酸素運動が必要です。息切れをせず爽快感を感じられる程度のジョギングやウォーキングがベスト!

☆運動目安: 15～20分程度 週3日 (ダイエット効果を上げる場合は、30分～1時間)

※1回だけでは効果が弱いため、習慣的に継続することが重要です。

睡眠時間が短い人ほど太りがち?

大人の場合、睡眠時間が1時間少なくなると、BMIが0.35上がるとの報告があります。(BMI 0.35は身長170cmの人の、約1kgに相当します)



◎睡眠不足が肥満をまねいているとすれば、次の2つのしくみが考えられます。

- ①睡眠不足によるホルモン分泌量が変わり、食べる量が増えると考えられています。
- ②運動不足: 睡眠が足りていないと、昼間でも眠くなり、疲労感が強くなります。そのため、運動をしなくなり、肥満が進んでしまうのです。

6時間半～8時間程度が理想的な睡眠時間とされています。

秋晴れの心地よい季節となりました。食欲の秋到来ですが、欲にまかせての食べ過ぎは厳禁です。この時期は運動や睡眠に最適です。適度な運動をし、深い睡眠をとって、減量を行いましょよう!

★ウォーキングで脂肪燃焼!★

腕は前後に大きく振るのではなく、体の横から後ろへと肘をつきだすイメージで! “肩甲骨がよく動き、肩甲骨周辺に集まる褐色細胞を刺激し脂肪燃焼を狙いましょう。” (歩幅が大きいほうが運動負荷が高まりエネルギー消費がアップします。)

| | | | |
|-------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|
| 20分歩いて 50kcal↓ | 10分自転車に乗る 40kcal↓ | 5分階段を上って 40kcal↓ | 軽いジョギング30分で 185kcal↓ |
|-------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|

～“どこでも眠れる・一瞬で寝つける”は実はNG!～

健康的な睡眠は布団に入ってから寝付くまでに、10分くらい時間がかかります。それが5分も経たずに眠ってしまうというのは、睡眠の質が悪いために疲労が蓄積していると考えられます。

◎睡眠の質が悪いか見極める方法

<例> 起床 起床4時間後 13時頃

体内時計のリズムでは、しっかり目が覚めている時間帯 → 昼食後の午後の早い時間帯は眠気を感じやすいが、これは睡眠の質とは関係ない

この時間帯に眠気を感じない場合 → GOOD 睡眠の質がいい!

この時間帯に眠気を感じる場合 → BAD 睡眠の質が悪い!

アルコールは睡眠をコントロールする自律神経中枢を麻痺させるため、質の良い睡眠を得るのは難しいです。いびきや無呼吸も増える為寝酒には決して頼らないようにしましょう。

秋の味覚 きのこの栄養 ～毎日食卓へとり入れよう～

食物繊維が豊富で整腸作用だけでなく、糖尿病、高血圧、脂質異常など生活習慣病の予防・改善に役立ち、食べ過ぎ防止にもなります。

- ①低カロリー 20kcal/100g (ごはんは100g 160kcal)
- ②食物繊維 3～4g/100g (レタスの3倍)
- ③ビタミン、ミネラルが豊富。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれている。

きのこ野菜たっぷり鶏汁

材料(4人分)

- 鶏もも(一口大) 200g
- 油揚げ* (短冊) 2枚分
- しいたけ(いちょう切り) 2枚
- 大根(いちょう切り) 50g
- 人参(いちょう切り) 30g
- しめじ* 100g
- ささがきごぼう 50g
- 里芋* 100g
- 顆粒だし 大さじ1杯
- 水1L 醤油50cc・みりん50cc

<作り方>

- ①鍋にカットした具材と水、顆粒だしを入れ、中火で20分煮る
- ②しょうゆ、みりんを入れ、中火で10分煮る。

ワンポイントアドバイス

きのこ、鶏肉、かつおだしのうま味成分(グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸)の相乗効果で美味しさが増します。

*材料はカット野菜、冷凍野菜なども可(*は冷凍あり)

<栄養指導料> (初回) 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】
3割負担の場合 (2回目以降) 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。お気軽にお声かけ下さい。

*指導時間 30分程度

外来の密を避けるためにご協力ください(3選)

月末受診を避ける (中旬までをお勧めします)

午前受診を避ける (午後の方がすいています)

毎月受診を避ける (最大3か月:要申請)

月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ (3割負担の場合、最大12ヶ月で約5,520円安くなります、年4回受診) 一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

皆様へ登録をお願いしています。病院情報など各種案内を配信(LINE、メール)します!!

主な配信内容

- 休診案内(急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- 今月未来院通知(受診忘れ防止)
- 臨時: 当院のコロナ対応など

メールをご希望の方



LINEをご希望の方



LINE登録方法

- ①LINEアプリを立ち上げる
- ②ホームをタップする
- ③『友だち追加』マークをタップする
- ④『QRコード』か『検索』をタップする
- ⑤『追加』をタップする

*トークにてお名前をご返信ください。

●LINEにはない情報も配信しています。こちらでも登録をお願いします。

Instagram



facebook

