

快眠 CPAPers 通信

 霧ヶ丘 つばき病院
検査科

ビールの美味しい
季節到来!!
飲み過ぎ、食べ過ぎに注意
しましょう!

コロナ緩和により、飲み会が増えていますか?
夏太りに要注意! 「夏は痩せやすい」は間違いです!!

夏は汗の量が増えて食欲も減少する為、自然と痩せてダイエットができるというイメージを持つ方が多いですが、実際には、代謝の低下や自律神経の乱れによって「夏太り」を起こすことが多いのが現実です。今年の夏は、「夏太り」を防いで健康的に体重を落としましょう!

汗をかくのに体重が増える理由とは!?

夏といえば汗をかく量が増える為、消費カロリーが増えているように感じますが、暑い時期にかく汗は体温調節の為のものであり、カロリーを消費しているわけではありません。むしろ夏場は汗を大量にかくことで痩せにくい体質になる傾向があります。それは、発汗に伴って人の身体からはミネラル・ビタミン類が失われてしまうからです。また、身体の栄養素が不足して夏バテなどの体調不良につながる可能性もあります。

夏太りを招く生活スタイルはコレ!

暑くてなるべく
動きたくない
「活動量低下」

高温多湿で不快な屋外を避ける為、室内にこもりがちになることで運動不足になります。動かない状態が続くと消費カロリーが減り、太りやすい状態に。

冷房の効いた室内で、冷たい飲み物や食べ物は夏の暑さを忘れられる瞬間ですが、体の内側は冷えていき、基礎代謝が低下、更に太りやすい体質に。血行が悪くなることで体が水分を溜め込み浮腫みの原因にも。

冷房の効いた部屋で
冷たい飲み物
「体の中の冷え」

夏場は特に注意
「自律神経の
乱れ」

ビタミンB群の不足や睡眠不足、屋外と室内の気温差などで、自律神経が乱れると、代謝の低下やホルモンバランスの乱れに繋がります。さらに、夏バテや食欲不振を招き、偏った食生活になって悪循環に。

夏太りはこうして防ぐ!

涼しい時間帯
場所で
「適度な運動」

涼しい時間を選んでウォーキングするなど、日中に減ってしまいがちな活動量を積極的に補うことが大切。スポーツドリンクなどの飲み過ぎはカロリー過多の原因に! できるだけ徒歩や自転車、階段を使うなど無理なく運動量を増やしましょう!

冷たい食事をできるだけ控えて、身体が温まるものを。偏った食事にならないようたんぱく質やビタミンを補ってバランスの良い食生活を。

冷たい食べ物を
控え
「バランスの良い
食事」



シャワーだけでなく
「湯船にしっかり
浸かる」

湯船に浸かることで夏太りや夏バテ防止に。目安は約38~40度、10~20分の入浴を。また、自律神経のバランスを整える効果も。日々の入浴で、基礎代謝を上げ、血行が改善されると、太りにくい体質を作ることができます。※半身浴や足湯でもOK!

「-4.4kg」の減量に成功!!
院長に聞いてみました!

大事なことは…各個人の超えてはいけない体重を知ること
美味しいものを節度をもって大事に食べる。
これまで、ワインと沢山食べてたから、それをやめると、
体重が減るのは当たり前です。



津田 徹 院長

74.9kg → 70.5kg
-4.4kg

また、74.9kgで血圧145~150/85
だったのが現在118/76まで
DOWNしました。

★減量すると、血圧が下がるだけでなく、
無呼吸も少なくなります!
みなさんも一緒に減量がんばりましょう!!

果物を食べて暑い夏を乗り切ろう

「1日果物200g運動」
果物200g (1人1個分) = 100kcal
1日の約1/2のビタミンCを補うことができる
(1日必要量100mg)

実は、果物は低カロリーなうえ、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富!!
特にビタミンA、C、E、ポリフェノールは、生活習慣病やがんの原因となる活性酸素の働きを抑える作用や疲労回復効果などがあります。
夏は水分、ビタミン、ミネラルが失われがちなため、果物を食べて疲れた身体や肌荒れを解消しましょう。

○管理栄養士おすすめの1品○



～フルーツヨーグルト～

材料: 1人分

- ・カットフルーツ (冷凍可) ...50g
- ・プレーンヨーグルト ...100g
- ・オリゴ糖...小さじ1 (お好みで)

ポイント!

ヨーグルトに果物を加えることで、たんぱく質、ビタミンC、食物繊維がとれ、栄養バランスの良い食品になります。

<栄養指導料>
3割負担の場合

(初回) 780円 [InBody測定、食事調査、食生活相談]
(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相談を実施します。*指導時間 30分程度
お気軽にお声かけ下さい。

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)

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

- ① LINE 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

