

### みんなのひろば

- \* 食事に関するウソ、ホント  
～ 玄米は体に悪いってウソ、ホント？ ～
- \* ストレッチで痛み解消！  
～ 腰痛 ～



令和5年(2023年)12月1日  
 発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部  
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664  
 TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441  
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp  
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1  
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109  
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号  
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

# 冬こそチャンス！ 冬ダイエット

冬は太りやすい季節と思っていませんか？夏ほど体を動かしても汗をかきづらく、冬は太ってしまうと思う方も多いのではないのでしょうか。実は、冬は気温が低いことで体温を維持するために熱の産生が活発になり、基礎代謝（生命活動を維持するために必要なエネルギー）が増加しやすくなります。そのため、冬こそダイエットに適した季節とされています。

とはいえ、冬太りという言葉があるように、太ってしまうのはなぜなのでしょう？



- 原因① 服を着込み、気が緩んでしまう
- 原因② 寒くて動くのが億劫になる
- 原因③ イベントが多く、食べ過ぎや飲み過ぎをしてしまう
- 原因④ 冷えによる血行不良で水分、脂肪、老廃物が溜まる

これらが原因で、冬太りが起こりやすくなります。原因を振り返り、次のポイントを踏まえて冬太りを解消していきましょう！

### ①代謝を助ける栄養素を摂る

栄養バランスのよい食生活を基本に、代謝や血流をアップさせる栄養素を取り入れましょう。

- ◆ ビタミンB<sub>1</sub> → 糖質の代謝を助けます（玄米、ごま、大豆・大豆製品など）
- ◆ ビタミンB<sub>2</sub> → 脂質の代謝を助けます（納豆、卵、大豆、玄米、緑黄色野菜など）
- ◆ ビタミンB<sub>6</sub> → たんぱく質の代謝を助けます（赤身の魚・肉、ささみ、バナナ、パプリカなど）
- ◆ ビタミンE → コレステロールの酸化を防ぎ、老化を防ぎます（ごま、ナッツ、かぼちゃ、玄米、大豆など）



### ②体を動かす習慣を作る

基礎代謝の約20%は筋肉で消費されています。筋肉量を増やすことで、基礎代謝も増やすことができます。筋肉量を増やすためには、スクワットやダンベル体操などの筋力トレーニングが効果的です。少ない回数から始めて、徐々に回数を増やしていきましょう。



### ③体を温めて、血行不良を改善する

血行不良が続くと、水分、脂肪、老廃物が溜まり、体重増加につながります。体を温める工夫をしましょう。

- ◆ 「首」のつく箇所（手首、足首など）を温める
- ◆ 38～40℃の湯船に浸かり、体の芯から温める
- ◆ 栄養バランスの良い食事を摂り、体を温める食材（しょうが、ネギなど）を取り入れる
- ◆ 適度に運動をし、血行を良くする

### ④こまめに水分を摂る

水分補給によって血行が良くなり、基礎代謝の向上が期待できます。白湯などの温かい飲み物を飲むことで胃腸が温まり、内臓の動きが活発になるため、冷水よりも白湯がおすすめです。

### ⑤腸内環境を整える

腸内環境が整うと、栄養素の吸収が良くなり、基礎代謝の上昇が期待されます。一方、腸内環境が乱れると、基礎代謝の低下や免疫力の低下、便秘など、体に悪影響を及ぼします。腸内環境を整えるには、善玉菌が含まれる発酵食品（納豆、みそ、キムチ、ヨーグルト、チーズなど）や善玉菌のエサになる食物繊維（にんじん、ブロッコリー、ホウレン草、さつまいも、果物など）が豊富に含まれる食品を食べましょう。

基礎代謝は数日運動したからといってすぐには上がりません。長い期間に渡って、適度な運動や体によい食生活を続ける必要があります。基礎代謝を上げることで、1日のエネルギー消費量が増え、太りにくくやせやすい体につながります。ぜひ冬の寒さを味方に、代謝アップを目指して冬ダイエットをしてみましょう！

# 食事に関するウソ、ホント

玄米は体に悪いってウソ、ホント？

答え：ウソ

健康食として代表的な「玄米」ですが、一部では「農薬が残っているため毒がある」「食物繊維が多過ぎて消化不良を起こしやすい」など体に悪いと言われることがあります。しかし、食べ方や炊き方の工夫をするだけで、安全においしく食べることができます。さらに、白米にはない栄養素が豊富に含まれているため、ぜひ食卓に取り入れてみましょう。

## 玄米の特徴

- 食物繊維が白米の約5倍含まれている
- 疲労回復や体調を整える効果のあるビタミンやミネラルが豊富
- 白米に比べて糖の吸収が緩やか
- 美肌や美白など、美容に役立つ成分が豊富

## 安全に食べる方法

- 8時間以上しっかり浸水して炊くことで、毒性の成分（アブジジン酸、フィチン）を軽減させる効果があります。
- 柔らかく炊き、よく噛んで食べることで、消化不良の予防につながります。

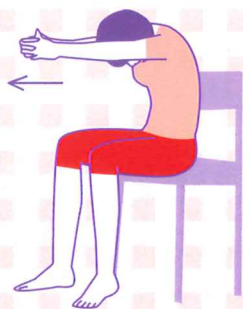


# ストレッチで痛み解消！

## 腰痛

肩こりや腰痛の多くは、同じ姿勢を続けることで筋肉が収縮し、血行が悪くなるため引き起こされると言われています。特にデスクワークで長時間作業をしている方は、肩、腰まわりの筋肉が固まりやすくなる傾向にあります。

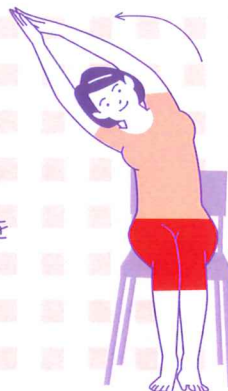
今回は、「腰痛」があるときのストレッチ方法について紹介します。仕事の合間や休憩時間に行ってみましょう。



☆目線をおへそへ向けると良いです。伸ばすときに息を吐くことを意識しましょう。

### 背中伸ばし①

頭を下に向けて背中を丸めながら腕を前に伸ばしましょう。



☆左右10秒ずつ行いましょう。呼吸は止めず、ゆっくり静かな呼吸を続けましょう。

### 背中伸ばし②

頭上で手を組み、上半身をゆっくり横に倒します。