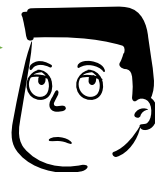


やるなら今でしょ!?

医療法人術徳会霧島整形外科病院 栄養便りA707-1 2025年 10月号

ダイエットに最適な季節がやってきた!!

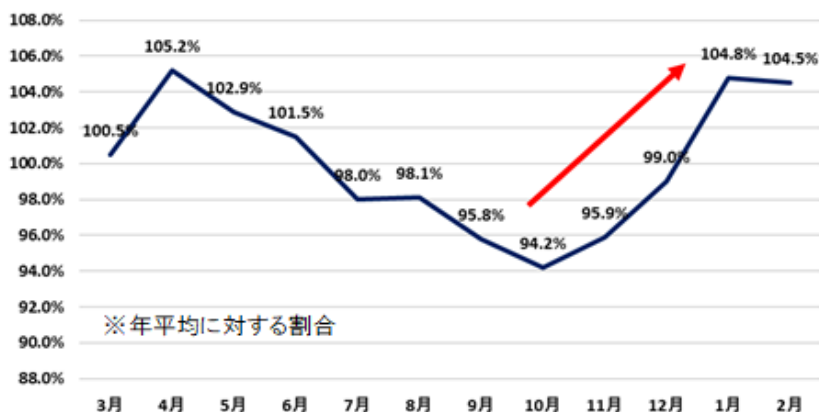
ダイエットには食事と運動っていうけど、体を動かすには夏は暑いし、秋は花粉症が気になるから外に出たくないんだよね。かといって冬は寒いし、春はいろいろやるのがあって…。タイミングが難しいよね。



…。じゃあ私が、今の時期だからこそ体を動かしたくなる、やる気の出る情報を教えてあげる! ちょっとこのグラフを見て。



基礎代謝量の季節変動



島岡章他「基礎代謝の季節変動について」(日生 気 誌 24(1):3-8,198

えーっと、、基礎代謝って、寝ているだけでも勝手に消費されるエネルギーの事だよね?

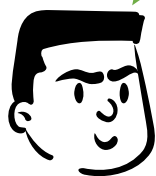


そう。人が生命を維持するために最低限必要な消費量とも言えるわ。



ポイント!

それはいいことを聞いた! こたつで丸まっている場合じゃないね! 万歩計を買って、普段の+1000歩、多く歩くことから始めてみるよ!



体温より気温が低くなってくると、身体はより多くの栄養素や、蓄えてある脂肪を燃焼させて、体温を下げないように熱をつくろうとするの。だから、同じ身体を動かすにしても、寒い時期の方がたくさんエネルギーが消費されるってわけ。



※+10(プラステン):今より身体を10分多く動かそうという健康政策が厚労省から推奨されています。
10分間の平均歩数は1000歩です

|| 今月のイチオシメニュー ||



郷土料理の 鶏飯 をご提供します。10/11日予定

鹿児島県民なら誰もが一度は食べたことのあるこのメニュー✧
奄美大島からの発祥ですが、今ではフリーズドライやパウチ化されるほど、全国的にも有名な郷土料理の一品です🐔