

## 年末・年始太り

毎年年末になると話題になるのが、年末・年始太りですね。

仕事も大掃除も終わり、たくさん買い物をした後は、一年の疲れを癒すため、のんびりテレビを見ながら、おいしいものを味わったり、実家に帰省してご馳走で大歓迎されたり。

そして正月明けに体重計に乗って愕然とする…。例年のことなので気を付けていたつもりなのに、と思われる方も多いのではと思います。



今までの科学では解らなかったことが少しずつ解り始め、肥満には糖質だけでなく、塩分が関係していることが判明しました。

塩分の濃い味付けを好む人が太りやすい、という研究結果があります。

なぜかという、人間には干ばつによる飢餓に備えサバイバルスイッチが備わっており、塩分の濃い食事を食べて血中の塩分濃度が上がると、脳が水不足と認識してサバイバルスイッチが入り、脂肪を貯め込もうとするのです。

対策として、まずは減塩なのですが、水を飲んで血中の塩分濃度を下げるのも有効で、ドイツでは子どもの肥満予防対策として、水筒を用意し授業中でもこまめに水を飲むことで肥満が減ったとのこと。

取り組み方としては、食前にコップ1杯、食間も1~2杯の水を飲み、1日あたりに男性2.5L、女性2Lを目安に飲むといいようです。

また、塩分の摂り過ぎで血圧が上がったところに水分を飲むと、むくむことがあるので、塩分と水分を尿として排泄する働きのあるカリウムを意識して取ると良いでしょう。カリウムの多い食品としては、乳製品・大豆製品・きのこや野菜・赤身の肉や魚があります。特に手軽にとれるものとしては、ミカン・焼き芋・牛乳などがお勧めです。

血圧や腎臓などに不安がある方は医者にご相談したうえで、少しずつ取り組んでみてはいかがでしょうか。 参考：NHK「あしたが変わるトリセツショー」

