



## 正月太りのメカニズムと科学的アプローチ



正月には美味しい料理や贅沢な食事が欠かせませんが、これが原因で多くの人が正月太りに悩まされることも事実です。正月太りのメカニズムを理解し、科学的なアプローチで解消する方法を考えてみましょう。

### 1. エネルギー収支の調整

正月太りの根本的な原因は、**摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多い状態が続く**ことです。贅沢な正月料理により、通常よりも多くのカロリーが摂取されます。これを解消するためには、摂取カロリーをコントロールし、適切な運動や基礎代謝の向上を通じてエネルギー収支を調整することが必要です。



### 2. 有酸素運動の重要性

有酸素運動は**脂肪燃焼を促進し、正月太りの解消に効果的**です。適度な強度で30分以上の有酸素運動を週に数回取り入れることで、代謝がアップし、余分な脂肪が燃焼されやすくなります。これにより、適切な体重管理が可能です。

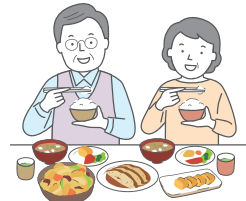
### 3. インスリンのコントロール

正月の食事が高糖質・高脂質であると、**インスリンの急激な分泌が引き起こされ、脂肪蓄積を促進**します。血糖値の急激な上昇を抑え、インスリンのコントロールを助けるためには、食事の質を意識的に改善する必要があります。低GI（糖質指数）の食品や食物繊維豊富な食材を積極的に摂取することが重要です。



### 4. 適切な栄養バランス

正月の食事が栄養バランスを欠いている場合、**体内の栄養不足が飢餓感を引き起こし、過食の原因**になります。適切な栄養バランスを保つためには、食事においてタンパク質、脂質、炭水化物を適切な割合で摂るように心がけることが必要です。



### 5. 適度な断食の検討

最近の研究では、**適度な断食が代謝を改善し、脂肪燃焼を促進する効果が示唆**されています。ただし、医師の指導のもとで行うべきであり、無理な断食は逆効果となる可能性があります。



### まとめ

正月太りの解消には、エネルギー収支の調整、有酸素運動、インスリンのコントロール、栄養バランスの確保、適度な断食の検討など、科学的なアプローチが求められます。個々の体質や健康状態に応じて適切な方法を選び、健康的な体重管理を目指しましょう。



## 編集後記



院長  
秋本大輔

あけましておめでとうございます。

今年もみなさまが健康で充実した生活を送れるようサポートさせていただきますので、今年もどうぞよろしくお願い致します。

寒いこの季節、気になるのは空気の乾燥。その影響を真っ先に受けるのがお肌です。

ハンドクリームは「手荒れがひどくなってから」ではなく「手荒れしているかな？」と変化に気づき始めたときから使うのがポイントです。例えば、スマートフォンの操作の反応が鈍くなった、本のページがめくりにくくなった・・・などは、手先が乾燥しているサインです。ハンドクリームを、手の甲につけてくるくるとなでつけている人をよく見かけますが、その使い方は実は間違いなのです。ハンドクリームを手でよく温め、手のひら全体や指先までマッサージするようにしっかり擦りこむのが大事です。

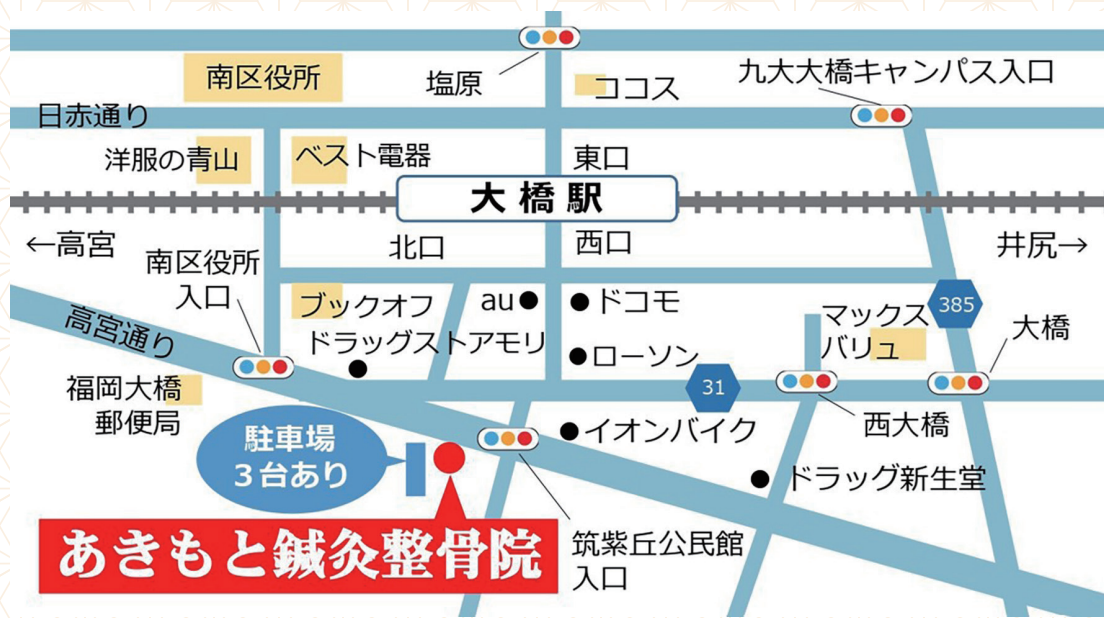
また、角層が生まれ変わるのには 6 週間かかりますから、少し良くなってもすぐにケアをやめることはせず、気長に続けましょうね。

## 診療日

| 診療時間       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日  |
|------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00-19:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 |

完全予約制 / 祝日は休診となります

## アクセスマップ



発行元

あきもと鍼灸整骨院



TEL.092-559-1400

〒815-0036 福岡市南区筑紫丘 1-23-18-102  
西鉄大橋駅から徒歩 3 分

診療時間 9:00 ~ 19:30  
定休日 日曜・祝日

ホームページ

