

食べすぎたら太っちゃう？

～余剰カロリーはどこへ行く？ & 体重増加を防ぐ対策～

食べ過ぎてしまった日は太ってしまうかも…と体重増加が気になることと思います。

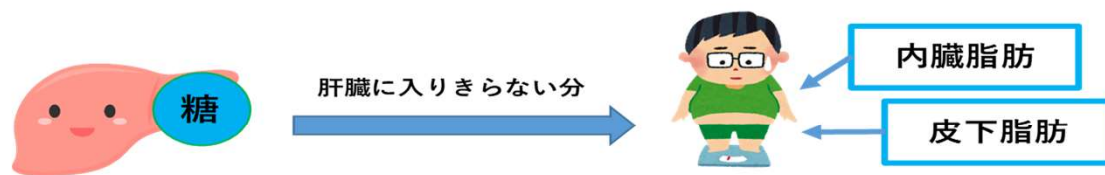
- ① 食べ過ぎた「余剰なカロリー」はどこへ行くのか？
- ② 体重が増えるのを防ぐ対策

…この2点を考えてみます。

① 食べ過ぎた「余剰なカロリー」はどこへ行くのか？

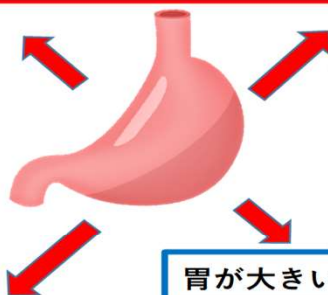
食べ過ぎた翌日は体重が増えたように感じますが
それは食事に含まれた水分の蓄積による「むくみ」が原因です。

食後、食べ過ぎた余剰カロリーは糖として肝臓で蓄えられます。
肝臓に入りきらない分は「内臓脂肪」や「皮下脂肪」となり蓄積します。



食べた分の余剰カロリーが体脂肪として体重増加になるのは約2週間後です。

胃は食べた分、膨張していく



胃は伸縮性に富んだ臓器で食べるほど膨らみます。
このまま食べ続けると胃の膨張が常態化してしまい
食べ過ぎになりやすくなります。
胃のサイズを元に戻す必要があります。

胃が大きいままだと食べ過ぎでポッコリお腹になってしまいます。

胃からグ〜ツとなるのは縮む音



胃がグ〜ツと鳴るのは
膨らんだ胃が縮む時の音です。
「お腹が空いたから食べたい」の
合図ではないです。

② 体重が増えるのを防ぐ対策 その1【食事の節制】

食べ過ぎた翌日は意図的に水分摂取して

食べ過ぎで過剰になった塩分や糖分を排出させます。

まずは朝起きたらあたたかい**白湯**を飲むと内臓が温まり老廃物の排出を促進してくれます。

● 太りにくい食事に「**和食**」がオススメです。

主菜



特に**魚**をメインにした**和食**がオススメです。

魚の脂に含まれる「**オメガ3脂肪酸**」は
体内の**脂肪代謝を促進する**働きがあります。

アジ、サンマ、カツオ、サバなどの**青魚**は**DHA・EPA**を豊富に含むので
生活習慣病の予防に効果的です。



副菜



副菜にオススメなのは

春菊、**ヨモギ**、**三つ葉**など苦みのある葉物野菜

食物繊維の多い **ごぼう**、**レンコン**などの根菜類

粘り気のある**納豆**、**山芋**、**オクラ**、**めかぶ**などを摂取して

体内の有害物質を排出することで

代謝が良くなり**脂肪の蓄積**を防いでくれます。

② 体重が増えるのを防ぐ対策 その2【日常の活動量を高める】

日常動作での活動量を高めて脂肪の蓄積を防ぐ、

NEAT（非運動性活動熱発生）を意識してみましょう

NEAT（Non-Exercise-Activity Thermogenesisの略称）

ジムで特別に運動をしなくても日常の動作を工夫すれば

消費カロリーを増やすことができます。

① 電車・バスなどの乗り物では座らず積極的に立ってみましょう。

立っているだけでも**姿勢の保持**などで脚や腰の筋力など体幹を使います。



② エスカレーターやエレベーターを使わずに階段で移動する。

階段の昇り降りですぐ使わない脚の筋肉に負担をかけます。

最初は特に階段の昇りがしんどいですができる範囲でやってみましょう。