

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 ステイホームとコロナ太りについて

第42話
医療法人
かとう内科
加藤 丈陽先生

コロナ太りが話題になっていきます。今回は体重増加の原因やどうすればいいのかを加藤丈陽先生に聞いてきました。

マイタウン…「ステイホーム」の習慣が抜けず、運動不足なっている人が多いそうです。

加藤…一度、習慣になると良くも悪くも変わります。ホデータの解析によると57%の方が体重が増加、60%の方が体脂肪増加、約10%の方が3kg増加したようです。

ストレスが肥満の原因になっている

マイタウン…原因はなんでしょうか？

加藤…まずストレスが考えられます。脳には「お腹がすいた。食べろ」と命令を出す摂食中枢と「お腹いっぱい。食べな」と命令を出す満腹中枢があるのですがここにストレスが関係してきます。

マイタウン…ストレス

加藤…運動習慣は健康

マイタウン…ストレス

加藤…運動習慣は健康

マイタウン…ストレス

加藤…運動習慣は健康

マイタウン…ストレス

加藤…運動習慣は健康

マイタウン…ストレス

加藤…運動習慣は健康

マイタウン…ストレス

加藤…運動習慣は健康

加藤 丈陽先生

日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会老年病専門医

必要不可欠なので、運動を頑張っても脂肪燃焼は5%が限界

1.8kg 女性では1.4kgの減少だったそうです。またマラソンをさせると男性では2.3kg減少しましたが女性ではなんと減少しなかったそうです。他の検証でも計算される消費カロリーから16kg痩せる運動でも実際には4.5kgしか減らなかったという報告があります。

マイタウン…どうして

加藤…1つには運動すると消費する以上におなかですくので消費したカロリー以上に食べてしまう、さつき出てきた「代償性摂食」をしようとするのが一つの原因です。もう一つは理由が運動してから帰宅するとほとんど動いていなかった、という事実が分かったんです。つまりデータ採取のための運動をしているときはカロリーを消費しているけれどその分、家で動かなくなるとプラスマイナスほとんどゼロという状態になっていました。

マイタウン…確かに頑

張って運動した後は疲

れて動けなくなりまし

ね。どうしたらいいの

でしょうか？

加藤…結局、運動で減

らせるのは全体重の

5%程度なので、肥満問

題でF(不合格)になら

ないようFat(肥満)

を減らすには食事であ

る程度我慢するしかな

いんです。

ポイント

- ☆コロナ下ではストレスが肥満の原因
- ☆運動で減らせる体重は5%程度
- ☆地道に食事を減らすことが減量の近道



マイタウン…どうして

加藤…1つには運動す

ると消費する以上にお

なかですくので消費し

たカロリー以上に食べ

てしまう、さつき出て

きた「代償性摂食」を

しようとするのが一つ

の原因です。もう一つ

は理由が運動してから

帰宅するとほとんど動

いていなかった、とい

次回予告
次回、今治市民の皆様のためにすてき健康講座は「油の善と悪」です。
お問い合わせは
かとう内科
(0898)232310



3回目コロナワクチンの情報は随時ホームページに掲載中です。

たご政の敷地内にOPEN!
手作りのお弁当・お惣菜
テイクアウト専門店 キッチンニコ

厨房nic
TEL. 080-3921-9386
今治市柳井2-5-3 (たご政の敷地内)
営業日: 水・木・金・土・日 11:00~14:30 (予約制)

当店のこだわり 国産米・国産肉・国産野菜を使用。ハム・ウィンナーなどの加工食品は無塩せき(発色剤不使用)と、なるべく無添加素材を使用し、冷凍食品に頼らないなどにも気を配っていますので、大人からお子様まで安心安全にお召し上がりいただけます。 ※すべての食材とは限りません。

毎月1品につき
50円引き
有効期限 2021年12月31日

相続から空き家対策、墓じまいまで
まずはお気軽にご相談ください。

相続関係 | 土地関係 | 信託・後見 etc...

要予約 初回30分相談料無料

行政書士寺町久徳事務所
寺町久徳
52-7661
今治市東村甲387-1

マクドナルド | ワールドブラザ
ファミリーマート
みどりの郵便局

みなさまの快適な暮らしを全力でサポートします

LIXILリフォームショップ ALL リフォーム SALE 開催中!

別途、諸経費がかかります

外壁塗装と一緒に、『玄関ドア』も新しく

期間限定! 申し込み受付 12月15日まで

リシエント [片開き] K4G82型(保熟)断熱使用ポトモホガニ-片開き 商品定価 464,200円(税込) 29.9万円	リシエント [片開き] M78型断熱K4木目調片開き 商品定価 303,600円(税込) 23.9万円
リシエント [片開き] M28型断熱K4木目調クリエール片開き 商品定価 436,700円(税込) 30.9万円	リシエント [親子ドア] M83型(保熟)断熱K4木目調ヘッドゲンチェリー親子 商品定価 602,800円(税込) 36.9万円

屋根断熱塗装 60ml 19.9万円
屋根一般塗装 60ml 14.9万円

※屋根塗装のみの場合、足場工事が必要になります。

コロナ対策実施中

ライファ今治
LIXIL リフォームショップ
〒794-0063 今治市山片1-2-14 T-POINT ライファ今治5分ポイント街にあります。
営業時間/9:00~18:00 定休日/水曜日、第1・3・5火曜日 ▶土日も営業
愛媛県知事許可: (般-28)第10428号 建築士事務所登録: 第5063号

0120-23-5877 HPIはこちら
FAX 0898-32-9667 (ライファ今治) 請求

令和3年産 新米もち米!
(熊本ヒヨクモチ)

1.4kg(約一升) 500円 税込	10kg 3,560円 税込
5kg 1,780円 税込	14kg 4,980円 税込
7kg 2,490円 税込	玄米 30kg 9,000円 税込

令和3年産 宇和産 ひめの凜
新米 1等 プレミアムクオリティ

新米 愛媛県産 ひのひかり
10kg 2,980円(税込)
愛媛ブレンド米 もりもりごはん
10kg 2,780円(税込)
ブレンド米 徳用米
10kg 1,980円(税込)

新米 栃木県産 とちぎの星
1等 6,980円(税込)
粒が大きくコシがあり冷めても美味しい!

新米 愛媛県産 ヒノヒカリ
2等 7,980円(税込)
当店一番人気!

※量り売りのみ ※3kg以上でお願いします。
精米無料

令和3年産 新米 玄米30kg 10,800円(税込)
玄米 量り売り 400円/kg

※売り出し期間は12月31日までです。
お正月休み▶1月1日(土)~1月4日(火)
12月31日まで営業。新年は1月5日(水)より営業します。

お米のもりかわ 12月の営業時間 8:30~19:30
今治市北鳥生町2-1-32 定休日/日曜日 ☎0898-22-5504