

夏太りしないための“やさしい工夫”

暑い7月です。皆さん、お元気ですか。体調はいかがでしょう。

患者様から、こんなご相談がありました。

「夏は太らないようにカロリーを気にして、
食事の工夫もしているのに、毎年体重が増えるのです。
夏太り対策はあるのですか。」

実は、夏は“痩せやすい季節”と思われがちですが、

体が冷えやすく、代謝が落ちやすい季節でもあります。

今日は、夏太りの理由と、今日からできるやさしい改善をご紹介します。



夏太りの主な理由

- 冷たい飲み物・アイスで **胃腸が冷える**
- エアコンで体が冷え、**血流が悪くなる**
- 暑さで動く量が減り、**筋肉が落ちやすい**
- そうめん・冷やし麺など、**糖質に偏りやすい**

これらが重なると、代謝が下がり、
脂肪がつきやすくなります。



今日からできる“やさしい改善”

- 朝だけは 温かい飲み物 にする
- エアコンの部屋では ひざ掛け or 靴下
- 1日3回、肩回し10回（代謝アップに効果的）
- 麺類の日は、ゆで野菜を一品足す
- 夜は湯船に 5分だけでも浸かる
- 冷たい飲み物は“最初の一口だけ”にして、あとは常温へ

夏太りの理由の“反対”をするだけで、
体は整いやすくなります。



まとめ

体が整えば、自然と痩せやすくなります。

夏太りは「努力不足」ではなく、季節による体の変化が原因です。

体を温め、血流を整えるだけで、**そんなにがんばらなくても大丈夫。**

7月・8月は、自然と“痩せやすい体”に戻っていきます。

できることから、ゆっくり続けていきましょう。

