

第 10 回 健康サポート情報 『夜更かしは肥満の始まり…!?!』

6月の衣替えも過ぎ、久しぶりの夏服を着て「ハッ！」としている人はいませんか？

- ・久しぶりにズボンをはいたら太ももが入らない…
- ・久しぶりにスカートをはいたらファスナーが上がらない…
- ・久しぶりにTシャツを着たらピッチピチ…

暑いから出る汗ではなく、冷や汗が出そうですね～。

実は、この「ハッ！」とすることが健康を振り返るイキきっかけになることもあります。



そこで、お勧めアドバイスを1つご紹介。素敵に夏服を楽しむために「夜更かし」をやめてみませんか？

二十四節気のひとつ「夏至」。今年(2017年)は6月21日でしたが、日本では一年中で昼が最も長く、夜が最も短くなります。そんな時期は、夜が比較的過ごしやすくなるため夜更かしをしてしまう人が多いようです。

テレビを見たり・インターネットをしたり・スマホゲームをしたり…その結果、寝不足に…。そんな人は要注意！



いわゆる「夜型生活」が太る原因の1つと言われていることをご存知でしょうか？

その理由は、睡眠中に痩せるホルモン＝成長ホルモンが分泌されるからです。この成長ホルモンには脂肪を分解する作用もあります。一日2～3時間しか眠らないショートスリーパーの人は成長ホルモンが正常に分泌されていない可能性があるそうです。

成長ホルモンは脂肪燃焼だけでなく新陳代謝にも関係します。

運動しても筋肉にならなかったり、肌荒れや髪の毛のパサつきが気になる方は、毎晩きちんと眠れているかどうか、今一度生活習慣を見直してみる必要がありそうです。

また、夜遅くまで起きていると、夕食から時間が経ってしまい小腹が空いてしまうことがありますよね。

ここで甘いお菓子やカップ麺、夕食の残りを食べてしまうと太ってしまうのは当然のことです。

毎晩夜食を食べていたら一日4食食べていることになります。

起きているとお腹が空いてしまうのならば、さっさと寝てしまう方が健康にもダイエットにも良いのです。



眠るだけでもカロリーは消費します。

ですので、起きていてついお菓子を口に運ぶより、横になって眠っている方が痩せられます。

たとえ寝付けなくても、横になって目を閉じているだけでも体はいくらか休まります。そしてカロリーも自然と消費されます。

さらに、寝る前に軽いストレッチなどを行うと筋肉の柔軟性が高まり基礎代謝が上がるので、寝付けぬ時はぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？

こんな理由から「痩せたいのなら夜更かしはやめた方がいい！」と言えるのです。



いかがでしたでしょうか？睡眠不足はお肌のトラブルの元になるだけでなく、太る原因にもなります。

健康管理のためにも、夜更かしはやめて毎日の睡眠をしっかりとするようにしましょう。

最初はなかなか寝付けなかったとしても、毎日決まった時間に布団に入るようにすれば体は自然と眠りに対応してくるものですよ。