

夏 太 り と

夏 瘦 せ へ の 注 意



“夏太り”と“夏痩せ”の  
原因について教えてください。



夏は汗をかきやすく、エネルギーを消費

しているイメージから、  
ついつい食べ過ぎてしま  
いがちです。そこで陥  
りやすいのが“夏太り”  
です。呼吸

や体温維  
持に必要  
な基礎代  
謝量は暑い  
と低下し、た  
だでさえ運動  
量も落ちてい  
るところへ、脂  
肪の蓄積しや  
すいそうめんなど麺類  
や、同じく脂肪を蓄積  
する果糖が多いスイカ  
などの果物を取り過ぎ  
るからです。その上、睡  
眠不足、エアコンの効き



過ぎも原  
因だといわ  
れていま  
す。反対  
に、冷たい  
物の取り過  
ぎで、内臓  
冷えとなっ  
て栄養低  
下から食

欲低下につながら、夏  
痩せ“することもあり  
ます。夏は食事につけバ  
ランスが大事。ただ、水  
分と塩分は小まめに取  
りましょう。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん