

# これからの季節がダイエットに最適！？

突然ですが、ダイエットをするには暑い夏ではなく、寒い冬の方が最適なのはご存知でしょうか？

ダイエットは体内エネルギー（cal）を消費することで痩せることができます。その方法として「**基礎代謝**」というものがあります。その基礎代謝は**夏よりも冬の方が活発的に働くため、冬の方が痩せやすい**と言われています。なぜ基礎代謝は冬の方が働きやすいのか、説明していききたいと思います。まず基礎代謝とは？

基礎代謝とは、**体温、呼吸、心拍、内臓など、人間が生きていくのに最低限必要な機能を維持するためのエネルギー**です。成人男性で1日1200~1500kcal程度、成人女性で1000kcal~1300kcalが一般的な数値です。

どうしたら基礎代謝を上げられるか？

消費エネルギーを増やすことがポイントになります。エネルギーを消費する方法としては、**運動で促進される「活動時代謝」、食事によって熱を発散する「食事誘導性体熱産生」、生命を維持するための「基礎代謝」、大きくは3つにわけられます。**

この3つのなかで、人間の身体のエネルギーを最も消費するのは、「**基礎代謝**」であり、全消費エネルギーの約60~70%を占めているといわれています。

「**基礎代謝**」で消費されるエネルギーが最も多い身体の部分は筋肉で、全体の約4割を占めます。つまり、筋肉が増えれば基礎代謝も増えるので、たとえ寝ていても、その分消費カロリーは増えていくといわけです。

基礎代謝と季節

基礎代謝は季節によって違います。

なぜなら冬は気温が低いため、**体温を維持しようとして基礎代謝を上げ、消費するエネルギー量が上がります。**夏は、逆に気温が高いため**基礎代謝により体温を上げる必要がないので、消費エネルギー量が低下します。**

例えば、寒さが厳しい場合、運動好きで筋肉の多い人は、体温が下がらないように代謝を活性化させエネルギーの消費を増やし、体温を保とうとします。一方、あまり動くのが好きではなく筋肉が少ない人は、基礎代謝による筋肉でのエネルギー消費が少ないため、体温が上がらず身体に体脂肪を蓄えて体温を保とうとします。

筋肉が多い人は太りにくく、筋肉が少ない人は太りやすくなるのは、このためです。身体のタイプにより季節の変化も太る要因となってしまうのです。

これから涼しくなるころからダイエットを始めて筋肉をつけていけば、冬に効果が出やすいため、これからの季節はダイエットに最適のシーズンといえるでしょう。

