

**冬は、痩せやすいのに体重増加！？  
理由とその対策に迫る！**

# はじめに

この度は、「冬は痩せやすいのに体重増加！？理由とその対策に迫る！」の資料をご覧いただきありがとうございます。

冬に体重増加した経験がある方も多いと思います。冬に体重が一番重いと感じている割合とその原因と対策について整理しましたので、ご参考にして頂ければと思います。

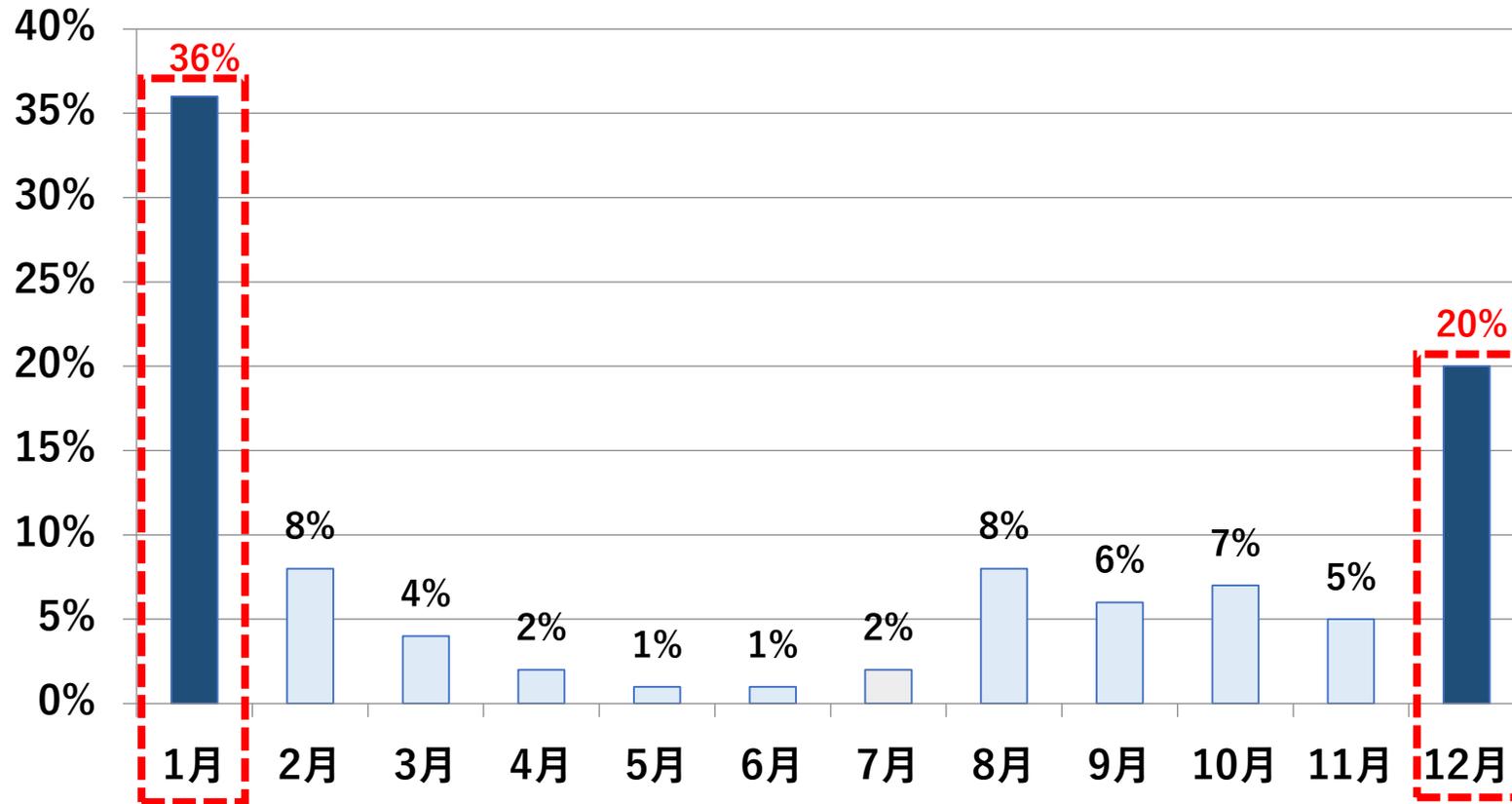
- ①年間を通して体重が一番重い月は？
- ②冬に体重が増加する原因は？
- ③冬は痩せやすい！？体重を減量するには？
- ④体重の減量方法は？
- ⑤スリムになりたい部位別 トレーニング

を解説していきます。

# 年間を通して体重が一番重い月は？

アサヒグループ食品株式会社が2016年に行った1,083名を対象にしたインターネット調査  
「冬時期の体型に関する意識調査」結果より作成

# 年間を通して体重が一番重い月は？



アサヒグループ食品株式会社のインターネット調査「冬時期の体型に関する意識調査」結果より作成

年間を通して体重が一番重い月は、「1月」と「12月」で冬を回答している人が多い。冬に体重が増えたという経験をしている人は、半数以上の約60%いるようです。

# 冬に体重が増加する原因は？

ウーマンウェルネス研究会 supported by Kaoが2016年に行った420名を対象にしたインターネット調査「冬の食生活と体重増加に関する意識調査」結果、タキイ種苗株式会社が年に行った300名を対象に行った「秋と食べ物に関する意識調査」より作成

# 体重増加の原因は？

## ■ 摂取カロリー > 消費カロリー(活動量)

運動量が多い方でも、食欲に任せて「摂取カロリー>消費カロリー(活動量)」となるような食生活を送れば、脂肪がつきやすく体重増加の原因となる。

体重増加の原因として最も多いのは、**食べ過ぎ(エネルギーの過剰摂取)**によるもの。

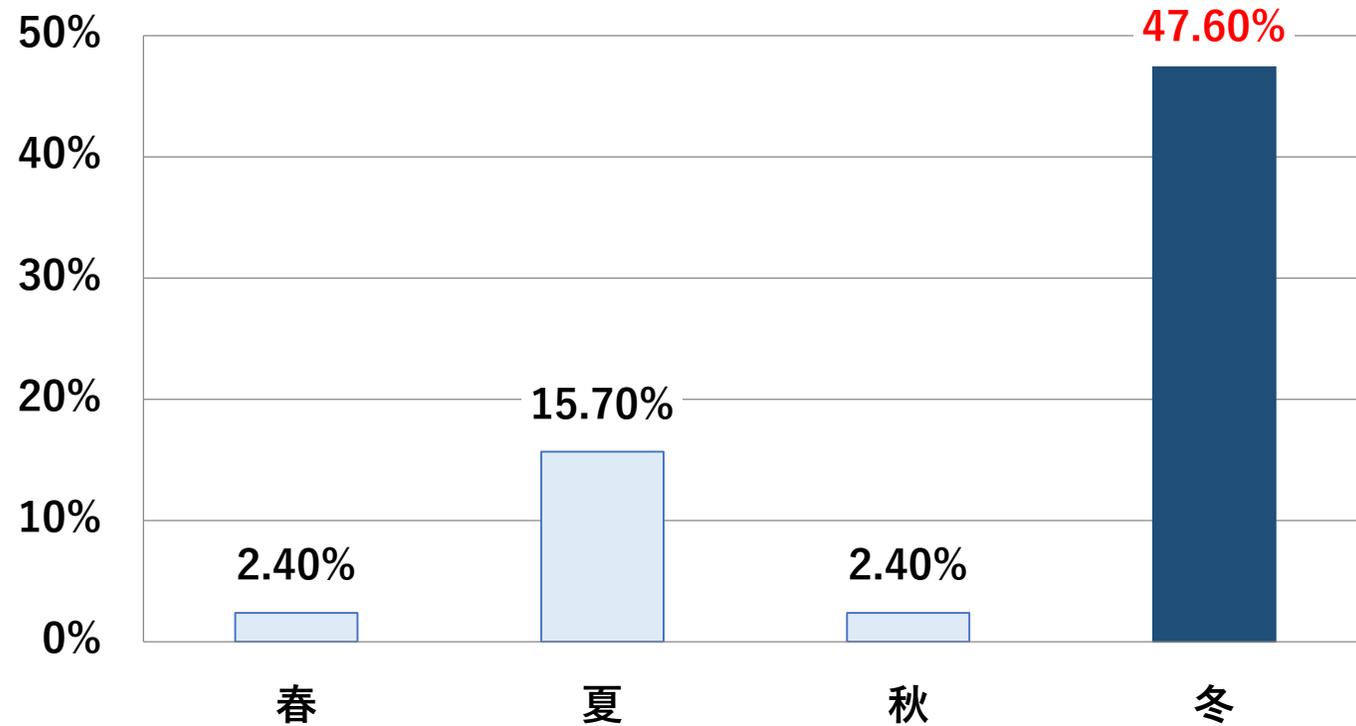
肥満とは脂肪組織が体に過剰に蓄積した状態で、多くは過食に加え、運動不足、睡眠不足などの不適切な生活習慣をベースに、**体質などの要因も関与して、徐々に体重が増加したもの。**

**活動量と筋力が低下することも、体重増加の原因の1つ。**筋力が低下すると基礎代謝量も低下し、基礎代謝が下がると痩せにくくなるため、体重増加につながりやすい。

## 何らかの病気が原因で体重増加が起こる場合（下記に該当する場合は**要注意なので病院へ**）

- ・ 短期間に急激に体重が増加したか
- ・ 体重増加以外に気になる症状があるか
- ・ 食欲が異常に強くなったり、なくなったりしていないか
- ・ 体型に変化はないか(部分的に太った、むくんでいるなど)
- ・ 息苦しくなったりしないか

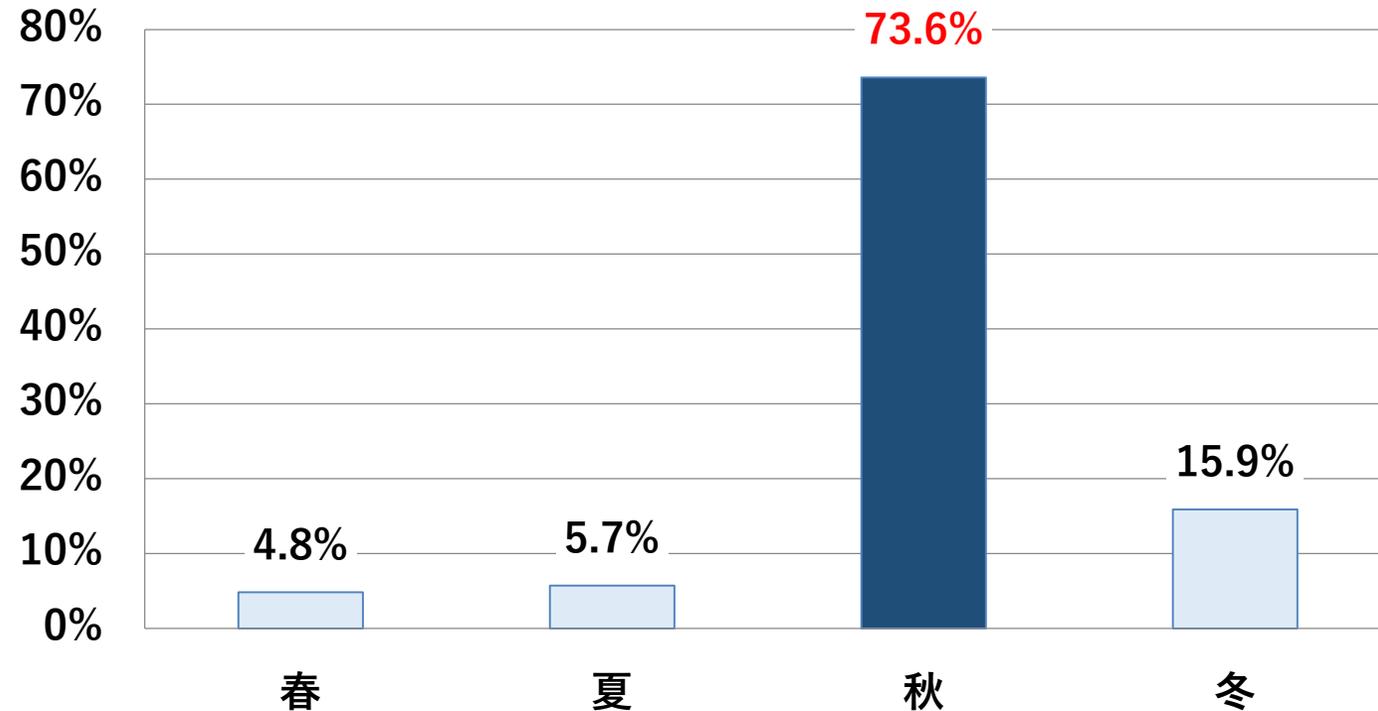
# 最も活動量が低い季節は？



ウーマンウェルネス研究会 supported by Kaoの  
インターネット調査「冬の食生活と体重増加に関する  
意識調査」結果より作成

体重が増加する要因として活動量の低さが考えられるが、最も活動量が低い季節として冬をあげる人が半数近くとなっている。寒さ（身体が冷える）から動くことが億劫になり、運動（活動）量が低下することが考えられる。

# 食欲が増えると感じる季節は？



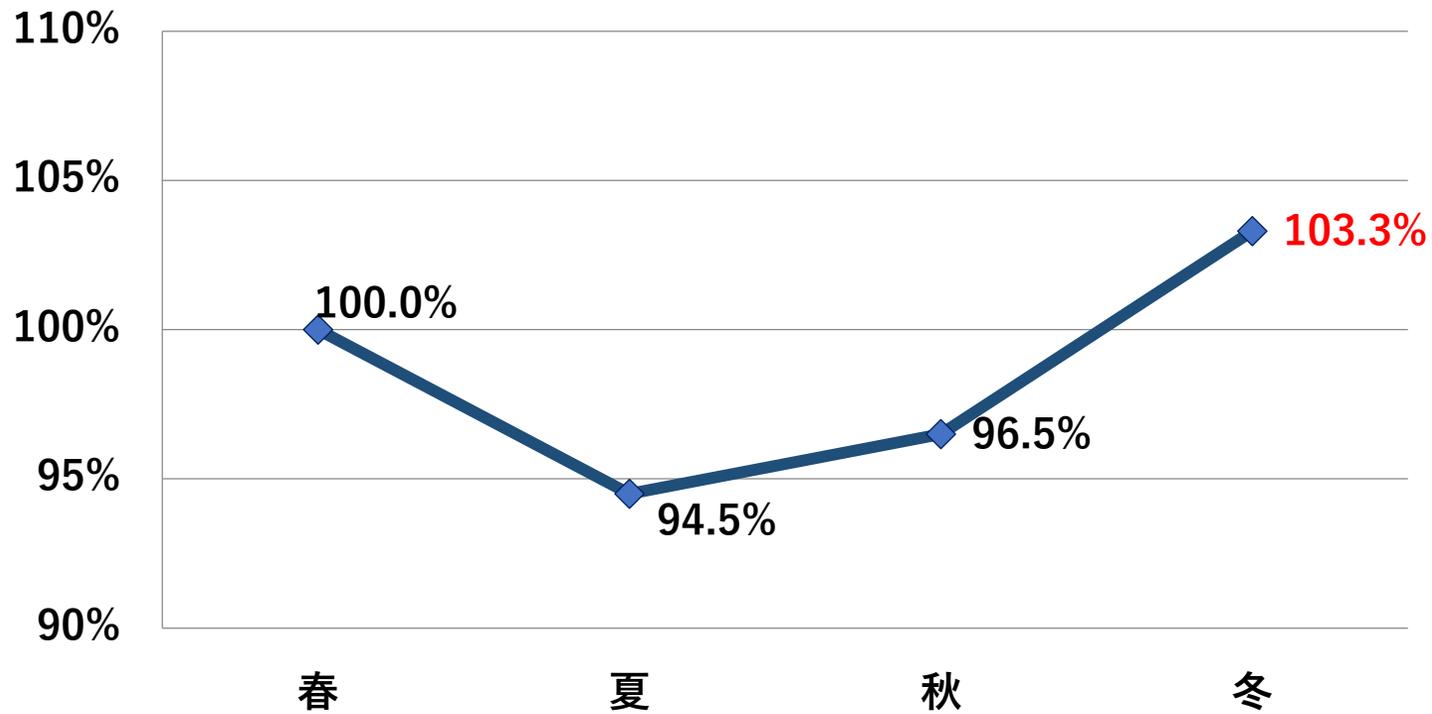
タキイ種苗株式会社が年に行った300名を対象に行った「秋と食べ物に関する意識調査」より作成

冬に体重が増加する理由として、食欲増進が考えられるが、冬も春・夏に比べると増進しているが、秋が最も増進している。秋は活動量が高いので、体重増加に繋がりにくいと考えられ、冬に体重が増加する理由は、活動量が減少することが大きいと考えられる。

# 冬は痩せやすい！？体重を減量するには？

小池五郎「やさしい栄養学」（女子栄養大学出版部より）とウーマンウェルネス研究会 supported by Kaoが2016年に行った420名を対象にしたインターネット調査「冬の食生活と体重増加に関する意識調査」結果より作成

# 基礎代謝の季節変動



小池五郎「やさしい栄養学」(女子栄養大学出版部より)から作成

冬に体重が増加する理由は、活動量が減少することが大きいと考えられるが、基礎代謝は、一番高い季節であるので、活動量を増やすことにより、体重を減量しやすい季節でもある。この時期の活動量が体重を減量する上でポイントとなる。

**体重の減量方法は？**

# 減量方法(運動編)

## ■有酸素運動と無酸素運動をうまく組み合わせて行うことが減量には必要

無酸素運動で筋肉をつけ、基礎代謝をあげた上で、有酸素運動を行うことで、より効率的に脂肪の燃焼をさせることが可能。

	有酸素運動	無酸素運動
目的	脂肪を落とす	筋肉をつけ基礎代謝をあげる、筋肉をつけ身体を
代表的なもの	ジョギング、ウォーキング、サイクリング、水泳、縄跳び等	筋力トレーニング
運動の特徴	エネルギーとして酸素を使って、筋肉を動かす動きを行う。軽度から中度の負荷を体にかけていく。1日に数十分のものを何セットか、もしくははひとつの運動を数時間単位の時間をかけて行う運動が多い。	有酸素運動に比べて強度が高い運動のため、短い時間行うことで効果を発揮しやすくなる。エネルギーとして糖分を使用するため、酸素は使わない。筋肉を増やして基礎代謝（消費カロリー）を高める効果が期待できる運動。気になる部分を集中的に鍛えれば、食事制限では難しい部分を引き締めることが可能。

※寒い中で急に体を動かすと血圧の急上昇につながり体や心臓に負担がかかるので、準備運動が重要

# 自宅でも可能なおすすめ運動・トレーニング

	有酸素運動	無酸素運動
トレーニングをする上でのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>『筋トレ→有酸素運動』の順で行うと効率的に体脂肪を燃やす効果が期待できる。</li> <li>短時間（5～10分程度）の有酸素運動でも、脂肪燃焼に効果は期待できるが、運動を始めて血液中の脂肪が少なくなり、体脂肪が分解されるのに約20分と言われているので、より効率的に脂肪燃焼を行うためには長時間の運動が良い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きい筋肉から順番に筋トレをすることで、より効率的な筋肥大や減量効果が期待できる。</li> <li>特に大きな筋肉である大腿四頭筋、下腿三頭筋、ハムストリング、大臀筋、三角筋を鍛えるのがポイント。</li> <li>1部位11～20回で限界を迎える負荷をかけ1日3セットで1～2日おきを実施するのが効率的。</li> </ul>
室内でも可能なトレーニング	<div data-bbox="631 664 1304 982"> <p><b>振動マシン バランスウェーブ コンパクト</b></p>  <p>上下に細かく振動する振動マシン 直販価格：15,500円(税抜)</p> <p><a href="#">製品ページはこちらをクリック</a></p> </div> <div data-bbox="631 1031 1304 1349"> <p><b>プチトレサイクル</b></p>  <p>ペダル部分のみのシンプルバイク 直販価格：4,784円(税抜)</p> <p><a href="#">製品ページはこちらをクリック</a></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スクワット 大腿四頭筋、ハムストリング、大臀筋と大きな筋肉を鍛える。</li> <li>■プッシュアップ（腕立て伏せ） 上腕三頭筋や大胸筋等の上半身の大きな筋肉を鍛える。</li> <li>■リバースプッシュアップ 三頭筋のみならず、三角筋や広背筋といった体の背面の筋肉を鍛える。</li> <li>■クランチ（腹筋）</li> <li>■バックエクステンション(背筋)</li> <li>■カーフレイズ(踵上げ) 下腿三頭筋のひらめ筋を鍛える</li> </ul> <p>*腹筋や背筋を先に行うと疲労でスクワットやプッシュアップが正しい姿勢で行えなくなるので、この順番で行うのがポイント</p>

# 減量方法(食事編)

## ■運動とあわせて食事制限を行うと効果的

摂取カロリーを減らすためとはいえ、断食などの極端な食事制限・カロリー制限は禁物。  
適切な摂取量・摂取カロリーを心がけ、栄養バランスを考えた食事をするようにする必要がある。

### 糖質を抑えて、食物繊維を多く摂る

脂肪は、過剰摂取した糖と血糖値を下げるホルモンのインスリンとが結びつくことによって作られる。脂肪を溜め込まないようにするためには、**糖を多く含む炭水化物を食べすぎないように糖質制限することが大切**。食事の際には**食物繊維を多く含む食品から食べ始める**など、血糖値の急激な上昇を抑え、インスリンの分泌量が増加しないよう注意する。

### 間食はできるだけ抑える

摂取カロリーが消費カロリーを上回ってしまうと脂肪が蓄積していく。出来るだけ間食は控えるべき。もし間食で食べるとするなら、「**卵**」、「**ナッツ**」、「**乳製品**」、「**フルーツ**」がおすすめ。これらの食品で不足しがちな栄養素であるビタミンC、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などを補う。ただ食べる量(摂取カロリー)には、注意が必要。



# 減量方法(寒さ対策編)

## ■寒さ対策も併せて実施することが重要

寒いと代謝が滞りやすく、老廃物が溜まり、脂肪が付きやすい状態なので、**寒さ対策も併せて実施することが必要**である。

### 体を温める生活を行う

#### 寒さを感じやすい部位を温める

末端部位に寒さを感じる方

足首用



製品ページは  
ここをクリック

手首用



製品ページは  
ここをクリック

全身に寒さを感じる方

くび用



製品ページは  
ここをクリック

#### お風呂にしっかりと浸かる



#### 禁煙する



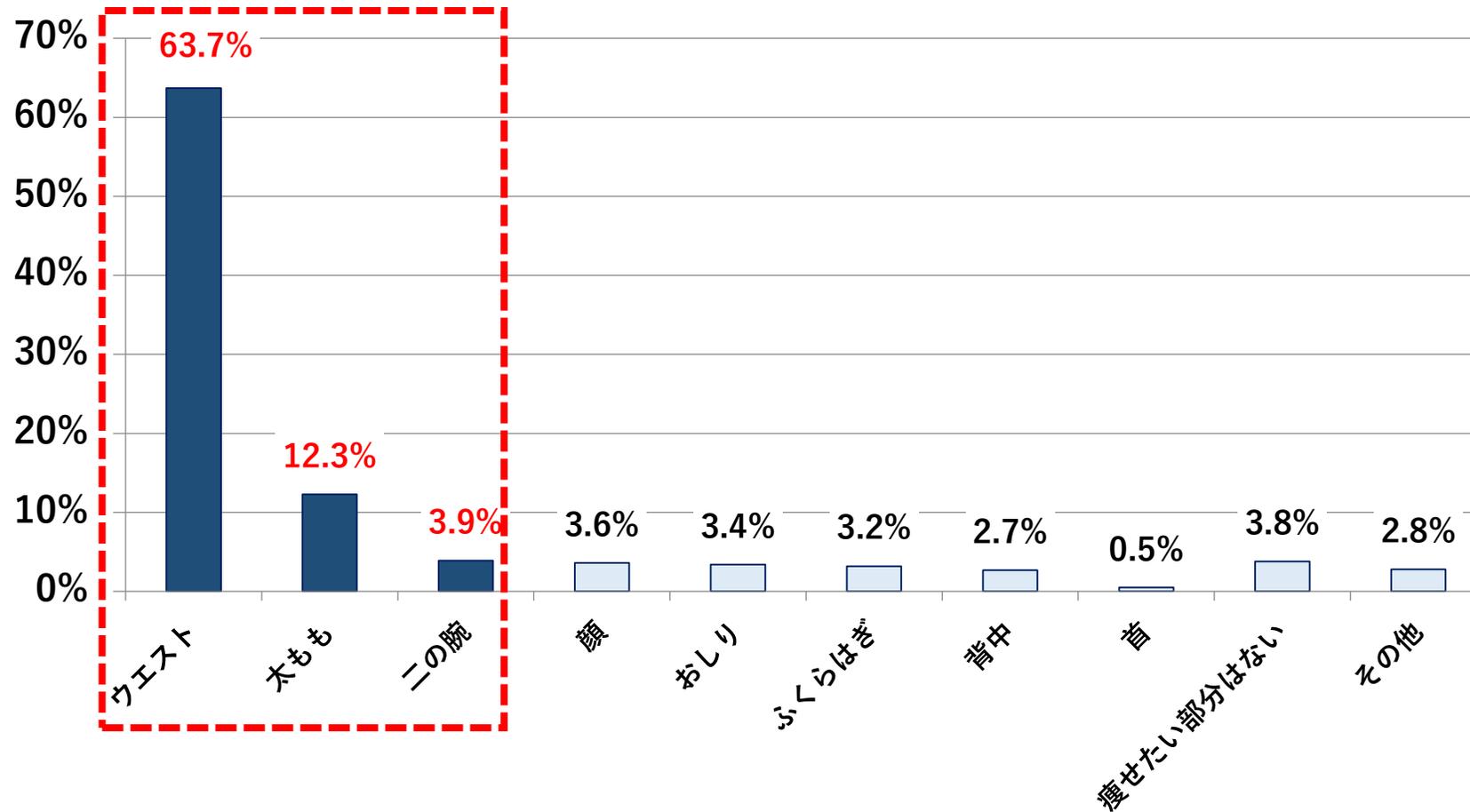
患者さま向け「寒さによるトラブル」

リーフレットはコチラ

# スリムになりたい部位別 トレーニング

まずは、スリムにキレイ研究室が2019年に行った1,401名を対象にした調査「美容商品愛用者に対する調査」結果より作成。上位3位の部位について、部位別トレーニングについてまとめました。

# スリムになりたい部位は？



キレイ研究室が2019年に行った1,401名を対象にした調査「美容商品愛用者に対する調査」結果より作成

スリムになりたい部位を一か所に絞ってきいてみたところ、**ウエスト約65%**でどの年代でも**ダントツで一番多い結果**。その後は、**太もも、二の腕**がスリムになりたいという人が多かった。

# 部位別 自宅でも可能なおすすめ運動・トレーニング

	ウエスト	太もも	二の腕
<b>無酸素運動</b> 筋肉をつけ、体のラインを整える。	<b>■腹斜筋、腹横筋のトレーニング</b> 腹直筋に加え、腹斜筋、腹横筋を鍛えることで、体のラインを整える。  <b>イージーエクサ ツイスト+</b>  腹筋運動とツイスト運動ができる 2WAYマシン 直販価格：7,900円(税抜) 製品ページは <a href="#">ここをクリック</a>	<b>■内もものトレーニング</b> スクワットでお尻を鍛えた後、使われにくい内ももを鍛え、体のラインを整える。  <b>小さいバランスボール</b>  ボールを内ももの間に挟みトレーニング 直販価格：900円(税抜) 製品ページは <a href="#">ここをクリック</a>	<b>■錘を使ったトレーニング</b> ワンアーム・フレンチプレスで鍛えたい部位にピンポイントで負荷をかけ、体のラインを整える。  <b>ダイヤ重錘バンド</b>  手首や足首に巻いて上下肢の抵抗運動に使用 直販価格：3,200～8,000円(税抜) 製品ページは <a href="#">ここをクリック</a>
<b>各部位が気になる人に特徴的な原因と対策グッズ</b>	<b>■不良姿勢</b> ウエスト回りの筋力が低下し、内臓を正しい位置にキープできず、内臓位置が下にずれ、膨れる。  <b>DARWING セレクトトップス</b>  自然と良姿勢を意識出来るインナーウェア 直販価格：5,000～5,500円(税抜) 製品ページは <a href="#">ここをクリック</a>	<b>■骨盤の歪み</b> 本来あるべき骨の位置がずれ、骨盤がゆがむと下半身に脂肪がつきやすく、太く見える。  <b>バリアスツイスト</b>  力が弱い方でも軽い力で装着でき、骨盤をしっかり固定 直販価格：5,000～5,500円(税抜) 製品ページは <a href="#">ここをクリック</a>	<b>■寒さによるトラブル</b> 寒いと代謝が滞りやすく、老廃物が溜まり脂肪が付きやすい部位の1つ。寒さ対策を実施することも重要。  <b>発熱ウォーマー 足くび用</b>  保温性の高い高機能素材のモイスキアを内蔵 直販価格：2,390円(税抜) 製品ページは <a href="#">ここをクリック</a>

## まとめ(冬は痩せやすいのに体重増加)

年間を通して体重が一番重い月は「1月」と「12月」で冬を回答している人が多い。

体重が増加する要因として「摂取カロリー>消費カロリー(活動量)」となること。  
体重増加の原因として最も多いのは、食べ過ぎ(エネルギーの過剰摂取)によるものと活動量と筋力が低下すること。

体重が増加する要因として、活動量の低下があるが、最も活動量が低い季節として冬をあげる人が半数近くとなっている。

体重が増加する要因として、食欲増進が考えられるが、秋が最も増進している。秋は活動量が高いため、体重増加に繋がりにくいと考えられ、冬に体重が増加する理由は、活動量が減少することが大きいと考えられる。

冬は基礎代謝が一番高い季節である。活動量を増やすことにより、体重を減量しやすい季節でもある。この時期の活動量が体重を減量する上でポイントとなる。

## まとめ(体重の減量方法)

有酸素運動と無酸素運動をうまく組み合わせて行うことが減量には必要。  
無酸素運動で筋肉をつけ、基礎代謝をあげた上で、有酸素運動を行うことで、より効率的に脂肪の燃焼をさせることが可能。

運動とあわせて食事制限を行うと減量には効果的。摂取カロリーを減らすためとはいえ、断食などの極端な食事制限・カロリー制限は禁物。適切な摂取量・摂取カロリーを心がけ、栄養バランスを考えた食事をとるようにする。  
食事制限をする際には、糖質を抑えて、食物繊維を多く摂ることと間食はできるだけ抑えることがポイント。

寒いと代謝が滞りやすく、老廃物が溜まり、脂肪が付きやすい状態なので、寒さ対策も併せて実施することが必要である。

身体を引き締めるためには、部位別のトレーニングが必要で、各部位が気になる人には特徴的な原因もあるので、その原因の対策も併せて実施する必要がある。

# ご覧いただきありがとうございます。

冬は、体重増加している人が多く、活動量が減少することがあげられますが、基礎代謝は高い時期なので、活動量をあげれば、体重を減少させるチャンスでもあります。

是非とも悩みに合ったケアを実施して、素敵に冬を乗り切りましょう。

ご不明点はWEBショップよりお問い合わせください

WEBショップへはコチラ