



コロナ禍でのお正月は、外出を控えて自宅でゆっくりと過ごした人たちも多いことと思います。毎年のことですが、それほど身体を動かさないのにおせち料理や雑煮をたくさん堪能し、体重計の数値に驚いてはいませんか。

水でダイエット

太るのには当然理由があります。誰でも思いつくのは食べ過ぎ。これは過剰摂取ですから、自分で腹八分目を心がけて対応してください。そして運動不足。摂取するエネルギーと消費するエネルギーのバランスが悪いのですから、運動するのか食べる量を減らすのか判断してください。

その他にも吸収効率がアップするという理由があります。吸収効率は人それぞれに常に同じということではなく、身体が生命の危機を感じたときには吸収効率を高めるのだそうです。そのような時は吸収効率が高くなっているので、いつもと同じだけ食べたとしても過剰摂取になってしまいます。

では、身体が生命の危機を感じる時とはどんなときでしょうか。その一つに血中の塩分が高くなっているときがあるそうです。塩分が高いということは水分が少ない、つまり脱水症状になっていると判断し、生命を維持するために食べ物からの吸収効率を高めようとするのです。対策としては塩分の多いものを食べる時にはまず水を飲んで血中の塩分を下げる準備をしておくことです。冬になると鍋物を食べる機会も増えますね。どうしても塩分が多めになりやすいのですから、まずは水を一杯飲んでからいただきます。

身体は不思議です。生命の危機を察知したら、私たちの意思にかかわらず自然に自分の身体を守る反応をしてくれます。

日々の食事を振り返ってみると、身体に不足する栄養素があれば不思議とその栄養素を含んでいる食材を食べたくりませんか。逆に体調不良などで身体が受け付けたくないものがあれば、なんとなく箸が進まないものです。身体の声に耳を傾けてみましょう。



校長 松川 明義



【行事予定】1月20日(金)：情報技術検定

今週末の大会等：スキー部(県スキー選手権、1/21, 22)



米工 HP