

# 運動指導だより Vol.4

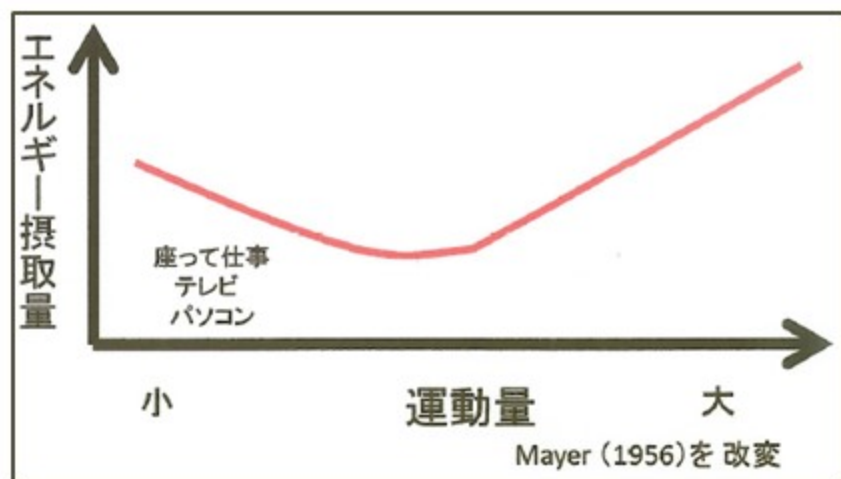


## 運動すると食欲が増すから ダイエットできない？

運動すれば、その運動の強さや時間に見合ったエネルギーを消費します。そのエネルギー源は体内に蓄えられている糖質や脂質ですから運動に使われるエネルギーが多ければ多いほど減量効果は大きくなります。

でも、運動するとお腹が空きます。活動量と食事の摂取量が比例関係にあることをアメリカの研究者が明らかにしました。たくさん動けば食欲も増して食べる量も多くなってくれます。しかし、たくさん食べても体重は一定に保たれていました。つまり、食欲は一定の体重を維持しようと調節されているようです。

では、運動しない不活動な人たちの食欲は低下するのでしょうか。いいえ、不活動の人たちの食欲は増進して体重は増加していました。実は、座りっぱなしで体を動かさない生活はエネルギーを消費しないだけでなく、エネルギーを過剰に摂取する悪循環に陥っているのです。



座っていないで、  
少しでも体を  
動かしてみよう！

不活動の人は食欲アップ↑  
食べる量もアップで体重もアップ↑

