疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第37回）

その倦怠感、夏バテでなく「糖質バテ」？

2018.07.06



夏バテ対策にしっかり食事を取っているのに、眠気や倦怠（けんたい）感が抜けない。その原因は、運動不足や睡眠不足などから来る体のリズムの乱れであるほか、糖質に偏った食生活に陥っているからかもしれません。これを「糖質バテ」といい、秋になってメタボ化する可能性が高くなるので要注意です。バテやすい、と感じている今の時期から対策をしておきましょう。

やってみよう！糖質バテセルフチェック

ジリジリと暑い外出先からキンキンに冷えた室内へと出入りを繰り返すうちに自律神経が参ってしまい、食欲減退から体調不良を引き起こすのが「夏バテ」。それに比べて、体温調節もしていて食事をきちんと3食取るなど夏バテ対策しているのもかかわらず、眠気や倦怠感が抜けない……これが糖質バテの疑いアリ！なのです。糖質バテの状態が続くと余分な脂肪を蓄積しやすくなるため、「秋太り」に発展することも。早速、次の項目をチェックしてみてください。1つでも当てはまっていたら糖質バテの可能性があります。

□暑くて食後は体を動かさないことが多い
□1日通算すると8時間以上、冷房の部屋で座っている日が多い
□缶ビールを毎日2本以上飲む
□冷たい麺類だけで食事を終わらせてしまうことが多い
□食後にアイスクリームなどの甘いものを頻繁に食べている
□1日1食、または2食で済ませることが多い（1食で、1日の摂取カロリーの6割以上を取っている）
□食後、たびたび眠くなる
□寝苦しくて睡眠不足、寝不足になっている

糖質バテは血糖値のコントロールが改善の鍵… 続きを読む