

## 噂の検証⑦ 本当にただの食べ過ぎが原因なの？睡眠不足と肥満の関係

ついに！？梅雨も本番！？夏に向けての貯水、田畑や花等の植物が育つためには必要と分かりつつも寝苦しい夜が続きますね。そこで、今回は睡眠時間と肥満との関係について見ていきましょう。あなたは睡眠不足で太りやすくなると思いますか？それも太りにくくなると思いますか？

○ 睡眠不足は太りやすい？

太りにくいと思う



「寝てるよりも起きてる方がエネルギーを消費するから、むしろ痩せるんじゃないの？」

「明石家さんまって、ほとんど寝ないって言うじゃない。だから、細いんでしょ？」

「寝る子は育つって言うから、その反対の睡眠不足は育たない（太りにくい）んじゃないの？」

太りやすいと思う



「起きている時間が長いと何か食べたくなるわけだから、そりゃ太りやすいでしょ」

“太りにくい”という意見が大多数ではないでしょうか？

○ 睡眠時間と肥満の関係

世界中の論文を集めた報告によると…

**睡眠時間が5時間未満の人は  
1.6倍肥満になりやすい**

理由としては、睡眠不足の人ほど…

- ・食欲増進ホルモンの“グレリン”が増える
- ・満腹感充足ホルモンの“レプチン”が減る
- ・脂肪燃焼を促進する“成長ホルモン”や“コルチゾール”の分泌量が減る

などなど、様々なホルモンが影響し、太りやすくなると言われていています。さらに、睡眠不足は糖尿病や心疾患、うつ病等にも罹りやすくなることも報告されています。

結論として、睡眠不足は太りやすい、です。



## 今月の三分体操

—ちょっとイスヨガ① 隙間時間にすっきり—

ステップ1 基本姿勢



浅く腰を掛け、坐骨を立てて背筋を伸ばして座る。脚を閉じ、膝とつま先を正面へ向け、腕は体側に伸ばす

ステップ2 やさしい椅子のポーズ



背筋を伸ばしたまま両手を腰にあって、肩は脱力し肘を開く  
背筋を伸ばしたまま上体を前傾させる

ステップ3 椅子の捻じりのポーズ



合掌したまま両肘を横に開き  
目線を右斜め上に向ける

② 左肘を右太もも外側に掛け  
へそから体を捻る

① 左手を右ふくらはぎ外側にあって、右肘を後ろへ引きながらへそから体を捻る

ステップ1～3を3回程度繰り返します。反対側も行い、左右差を整えましょう