



たまにはのんびり寝正月…の功罪

～寝ている間にカラダに起きること～



いよいよ今年もあと残りわずか！

もうすぐ、働く人にとってのささやかな癒しの期間でもある「お正月休み」がやってきます。

のんびりゆーったりお正月番組を見たり、コタツでゴロゴロしたり、気になっていた映画のDVDを見たり…この時期ならではの楽しみでもある(?)のんびり寝正月♪私も大好きなのですが、この幸せに浸りすぎてしまうとちょっとこわい変化が起きてしまうんですって!?!?

ゴロ寝2日で〇〇は1年分も衰える!?!

横になって寝ている状態って、とっても楽ですよ。身体の筋肉をほとんど使っていないからです。これは筋肉にかかる負荷としては無重力の宇宙空間にいるのと近い状態になります。筋肉は、動かさないと驚くほど速いスピードで衰えてしまいます。ちょっと寝たくらいで「衰える」なんて大げさな、と思われるかもしれませんが、いえいえ、これが大げさではないのです!

私たちの体の筋肉は、基本的に20歳をピークに年々減少していきます。ごく普通の日常生活だけで過ごした場合、加齢により**年間で1%ずつ筋肉は衰えていきます!**しかも、寝たきりの生活を続けると、なんと**たった2日でそれと同じ1%、つまり1年分の筋肉が衰えてしまう**のだそうです

「寝たきり2日間」＝「1年分の衰え」

「寝たきり」と「ゴロ寝」は少し違いますが、これに近い状態であることは確かです。骨にもほとんど重さの負荷がかからないので、数日間では微量ですが骨量も減っているはず…

たった2日で1年分も衰えてしまうなんて、怖いですね(T▽T)



食べた後、すぐに横になると…さらに恐ろしいことに!?!

お正月はおしるこやお餅を食べて、「あ～美味しかった」とすぐにゴロンと横になったりしてませんか?このことがまた、更に恐ろしいことに…(T▽T)

よく『ダイエットするなら、夜寝る前には食べない方が良い』と言いますよね。これは夜中睡眠中に多く出てくると言われている成長ホルモンやGIPというホルモンなどの脂肪の吸収・合成を高める作用を指して言われることが多いのですが、それなら昼間ならいいのか・・・という、そうではないのです。

昼間でも眠っていないくても「横になったり」「ダラーっとしている」という状況が続いている間、身体を動かす筋肉の機能はほとんど使われておらず、重力に逆らって姿勢を保っているわけでもないので、通常よりも内臓に血液が集まって、消化吸収活動は通常よりもグーンと高まり、「効率よく吸収される」のです。動いていませんから、効率よく吸収された脂肪は使われないうまま「効率よく蓄えられ」ます。

炭水化物・糖質も消費されませんので肝臓で脂肪

に転換されてやはり「脂肪としてさらに蓄えられ」ます。「**食べた後、ダラーっとしている**」というこの状況は「**最も効率よくたくさんの脂肪をため込むスタイル**」なのです!



でも、やっぱり魅力的な寝正月。休んでよい時期、と解釈して楽しんだっていいと思います。…ただし!この幸せはほどほどに。そして、しあわせ気分を味わったあとは、万歩計をつけて神社巡りへGO!です。怠けた分の筋肉を鍛え、脂肪を燃焼させるべくまた頑張ればいいのです。

寝正月の誘惑に負けてしまった・・・という方も、あきらめてはなりません!あきらめたら終わりです(><)あきらめず、前向きに、一緒に頑張りましょう～!!!

