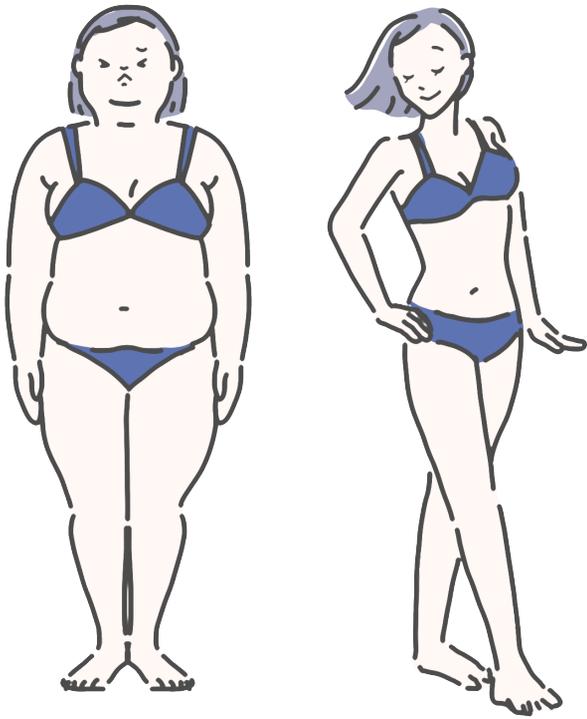


# 『冷房で太る人・太らない人の違い』

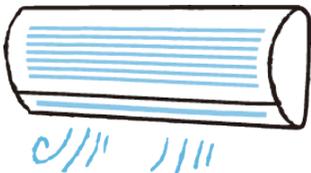
## — 夏の自律神経と代謝を守る生活習慣 —



1. 冷房が体に与える本当の影響
2. 「冷房太り」が起こる体のメカニズム
3. 太る人と太らない人の生活習慣の違い
4. 夏の代謝を守る栄養とセルフケア
5. 自律神経を整える整体・鍼灸の役割

夏になると「食べていないのに太る」「体がだるい」「むくみやすい」という声が増えます。実はその原因の一つが冷房による体の冷えと自律神経の乱れです。屋外は猛暑、室内は冷房という温度差の大きい環境は、体の調整機能に大きな負担をかけます。本来、人間の体は体温を一定に保とうとする働きがありますが、冷えた環境に長時間いると血流や代謝が低下し、脂肪が燃えにくい状態になります。また、自律神経が乱れると食欲のコントロールやホルモンバランスにも影響し、知らないうちに太りやすい体質になってしまうこともあります。

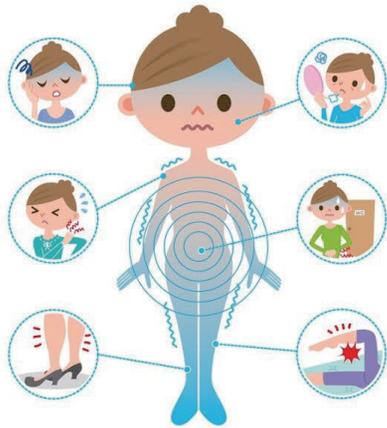
詳細は裏面に



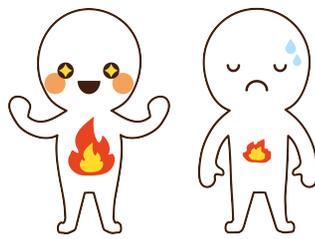
同じように冷房の中で生活していても、「夏に太る人」と「太らない人」がいるのは、この体の調整力の差が関係しています。今回は、冷房が体に与える影響と、夏でも代謝を落とさない生活習慣について解説します。

### 「冷房太り」が起こる体のメカニズム

体が冷えると代謝が低下し、脂肪が燃えにくくなります。体温が下がるとエネルギー消費量が減り、同じ食事量でも体脂肪が増えやすくなります。また血流が悪くなることで、脂肪燃焼に必要な酸素や栄養が体に届きにくくなります。さらに自律神経の乱れは食欲のコントロールにも影響するため、甘いものや炭水化物を欲しやすくなることもあります。



### 太る人と太らない人の違い



冷房環境でも太りにくい人には、いくつかの共通点があります。まず筋肉量が多いことです。筋肉は体の熱を生み出すため、筋肉量が多い人ほど体温が下がりにくくなります。

次に血流が良いことです。血流が良い人は体が冷えにくく、代謝も維持されやすくなります。そして生活リズムが整っていることです。睡眠や食事のリズムが安定している人は自律神経が乱れにくく、体温調整がうまく働きます。

**初回限定**  
お試し施術  
あります！  
お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家  
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

