

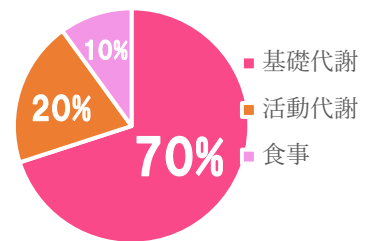
## 打倒！冬のイベント太り！

クリスマス・お正月など美味しい楽しいイベントが盛り沢山の季節がやってきましたね♪  
毎年この季節に体重が増えてしまう方、いるのではないのでしょうか？私もその一人です。  
今回は「消費カロリーを増やす方法」や「簡単な筋トレ方法」をご紹介します。

### 日常動作

- ◆ 1日の動作の消費カロリーは基礎代謝が70%を占めており、基礎代謝の内訳として、内臓筋38%、骨格筋22%、その他から発生します。つまり、自律神経（＝内臓筋）を正常に保つことが消費カロリーを稼ぐ一つの鍵となってきます。
- ◆ 自律神経を整えるには、規則正しい生活・朝に日光を浴び深呼吸をする・ストレッチ・ヨガ・岩盤浴・サウナ・湯船につかる・運動などがあります。
- ◆ 朝＞昼＞夕の順で消費カロリーが高いため、朝に運動、夜は脂身の多い食べ物を控えると良いという理由はこのためです。

日常消費kcal



※基礎代謝＝空腹時に20℃の室温で静かに横になり目覚めている状態のエネルギー代謝

### 豆知識

マッサージ＋運動＝脂肪燃焼促進効果あり！脂肪の大部分であるトリグリセロール＝遊離脂肪酸＋グリセロールできています。マッサージにより分解されると、血中に流れやすくなり、運動を行うことで燃やすチャンスとなります。しかしながら、血中に流れたあとに活動がない場合、分解された脂肪はもとに戻ってしまいます。効果を増加させるためには、筋肉をつけると体脂肪をためにくい状態となります。

片足ずつ45秒、この中から3種類実践してみましょう♪

### ストレッチ



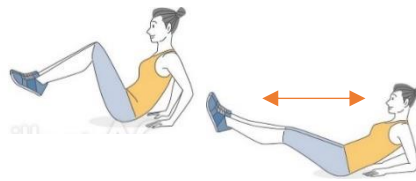
# おうちで簡単！筋肉トレーニング！

## 腹筋

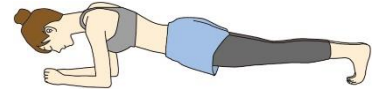
この中からまずは3種類、45秒ずつ実践してみましょう♪



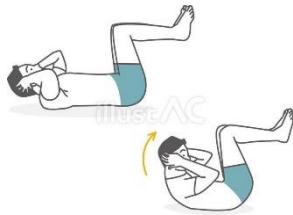
足を床につけたまま前後に



おしりと手のひらは床につけたままひざとひじの伸縮運動



ひじと足のつま先で身体全体を支える



腰を床につけたまま前後に



片足ずつパタパタと、床につけずに行う



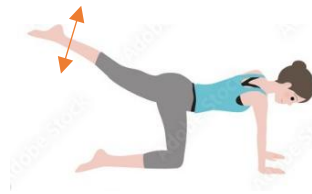
腰・背中・腕は床につけたまま両足を上げる

## おしり

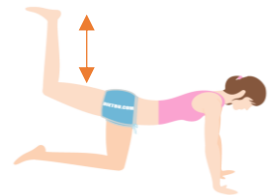
片足ずつ45秒、実践してみましょう♪



片足のひざと両手を床につけて反対側の足のひざを横に90°ひらいて、とじるを繰り返す



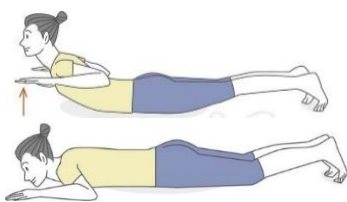
片足のひざと両手を床につけて反対側の足はまっすぐ伸ばしておしりの位置から上がるまで上下する



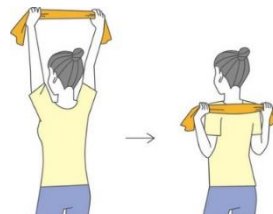
片足のひざと両手を床につけて反対側の足はひざから下を上90°曲げてまっすぐ伸ばしておしりの位置から上がるまで上下する

## 背中

各45秒ずつ実践してみましょう♪



おなかを床につけて上半身を上下に



タオルを両手で持って頭の上と肩まで上下する



頭のうしろで手を握り、肩甲骨を回していく

消費カロリーを稼いで罪悪感なく年越しを過ごせると良いですね♪

栄養相談がございましたら、弊社の管理栄養士までお気軽にお声がけください！

博芳堂薬局管理栄養士・ダイエット検定1級 布村早希

参考文献：ダイエット検定一級テキスト、ダイエット検定二級テキスト