

筋活ダイエット始めませんか？

クリスマス、お正月とイベントが続いた年末年始。皆さん、どのように過ごされたでしょうか？
ついつい、食べ過ぎ、飲みすぎてしまって体重が増えてしまった・・・、すこしダイエットをしようかな・・・と
思われている方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は、筋活ダイエットをご紹介します！



筋活ダイエットと食べずにダイエット比較

筋活ダイエット

- 姿勢がよくなる
- 基礎代謝が上がる
- 体が引き締まる
- 筋肉が増える

食べずにダイエット

- 疲れやすくなる
- 基礎代謝が下がる
- 骨量が減る
- 筋肉が減る

「**食べずにダイエット**」は体脂肪も減りますが、筋肉量も同時に減ってしまうため、疲れやすくなったり、代謝が下がるなどの**デメリット**があります。また食事制限をやめてしまうと、大幅に**リバウンド**してしまうことも・・・。

一方「**筋活ダイエット**」は、食事と合わせて、筋トレなどの運動を取り入れることで、筋肉が増え、体が引き締まります。また代謝が上がり痩せやすい体質になるなどうれしい**メリット**があります！

筋活ダイエットのポイント

- ①食事は糖質（炭水化物など）を減らし、筋肉の材料となる「**たんぱく質**」を意識的にとろう！
たんぱく質は、「**毎食20～30g**」、「**低脂肪・高たんぱく質**」かつ「**植物性と動物性をバランスよく**」、「**運動前後の30分以内**」にとるのが理想です。

《たんぱく質量の例》

マグロ	カツオ	豚ロース肉	鶏もも肉	牛ヒレ肉	卵	牛乳	ヨーグルト	納豆	木綿豆腐
29g	25g	22g	19g	19g	6g	7g	4g	8g	6g
(125Kcal)	(165Kcal)	(263Kcal)	(116Kcal)	(133Kcal)	(91Kcal)	(67Kcal)	(62Kcal)	(100Kcal)	(72Kcal)
/100g	/100g	/100g	/100g	/100g	/1個	/100g	/100g	/1パック (50g)	/100g

豆腐は絹より木綿がおすすめ！

- ②日常も**こまめに身体を動かし**、**筋トレ**や**ウォーキング**などの運動を行いましょう！
毎日20分程度のウォーキング（通勤など）と階段昇降、1日おきの筋トレを意識しましょう。
筋トレについては、裏面の「**今月の体操**」を要チェック！



《毎日の生活に+10を取り入れてみませんか？》

- ・車ではなく、自転車や徒歩で移動する
- ・掃除の回数を増やす
- ・テレビを見ながらストレッチを行う
- ・買い物に行ったら店内を1周歩く
- ・仕事の休憩時間に散歩

※運動と筋トレが不十分な状態で、たんぱく質量の摂取量が増すと、体重増加の原因になるので注意しましょう。

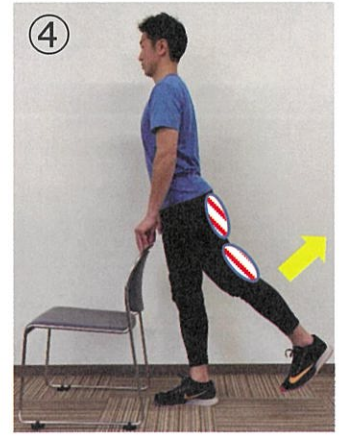
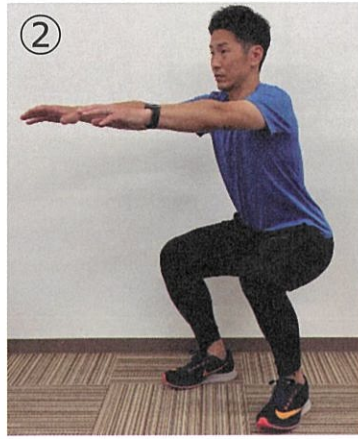
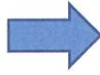
チャレンジ！脳トレ

イラストが表しているのは、ななに？



答えは裏面に！

今月の体操～自宅で出来る下肢の筋トレ～



①両足を肩幅ぐらいに開き、つま先はやや外向きにして立ちます。

②膝がつま先よりも前に出ないように気を付けながら、ゆっくりと腰を落としていきます。

③椅子の背に手をつき、まっすぐ立ちます。脚は腰幅程度に開きます。背筋・膝はまっすぐのまま、踵から脚を後ろに持ち上げます。

④上半身が前傾しないように気を付け、腰が反らないところまで脚をまっすぐ持ち上げましょう。

実施の目安
10回 × 2-3セット



冷え性から体を守りましょう！

手足が冷たくて、なかなか寝付けない、体がだるいなどの症状が生じる**冷え性**。食事や入浴を工夫して冷え性対策をしましょう。



冷え性ってなに？

手足の先に行く細い**血管の血行が悪く**なり、手足や体の表面の温度が下がり**冷たく感じる状態**

原因は？

原因として、自律神経の乱れや、筋肉量が少ないことなどが考えられます。その他にも①運動不足 ②食生活の乱れ ③ストレス ④睡眠不足 ⑤薄着、環境による冷え ⑥冷たいものの取りすぎ ⑦甘いものの取りすぎなどが関係しています。



冷え性対策のためのポイント

その① 体を温める食べ物を取り入れよう。



【体を温める食べ物】

・生姜 ・にんじん ・かぼちゃ ・ごぼう ・大根 ・レンコン ・玉ねぎ ・じゃがいも ・納豆 ・キムチ ・味噌 など

【体を温める飲み物（ホットがおすすめ）】

・紅茶やプーアル茶 ・ココア ・生姜湯 ・赤ワイン ・日本酒 ・紹興酒 ※お酒は飲みすぎ注意！



その② 入浴はシャワーで済ませず、湯に浸かりましょう。

・**41℃以下**のお湯に**15～20分程度**ゆっくりつかりましょう。湯温が高すぎるのは逆効果です。
・入浴剤などを入れて、リラックスするのもおすすめです。



その③ 筋肉量を落とさないよう、**運動**をしてみましょう。

・筋肉量が増えることで、基礎代謝が上がり、冷え性予防に。**スクワット**などの**筋トレ**や**ウォーキング**などを行い、筋力アップをしましょう。



その④ つらい冷え性の症状には**漢方薬**を使った治療も。我慢せず内科の先生に相談してみましょう。