

ゆめトシ冬号

《冬が1番痩せやすい??》

基礎代謝が1番上がる季節が冬！

『基礎代謝』って知っていますか？基礎代謝とは私たちが生活しているだけで消費しているカロリーの事です。座っているだけの時、寝ている時、体温を維持することでもエネルギーは消費しています。そうです！気温が低い冬は人間の平熱36度前後を保つために熱を作り出そうとエネルギーを消費するので基礎代謝がどんどん上がります。

①こまめに動きましょう！

寒いから暖かい部屋でゆっくりしよう・・・という気持ちはわかりますがこの寒いことを逆に利用しましょう！体が熱を作ろうとする機会を増やすためにもこまめに動くようにするといいですよ★

②朝ご飯を食べよう！

朝食を食べる事で、下がっている体温を上げる効果があります。そしてその体温を維持しようと体内のエネルギーを使用することで基礎代謝が上昇します。

③お腹を温めましょう！

お腹は身体の中心です。中心が冷えると血行不良から基礎代謝が落ちてしまいます。腹巻きやカイロを上手に利用してもいいですし、腹式呼吸を行ってもいいですね！

④ちょっとだけ薄着

暖房のかけすぎ、厚着のしすぎはNG！暖房の温度は上げすぎず、無理のない範囲で薄着を心掛けましょう！体温を上げるためにエネルギーを使わせるのです♪

⑤タンパク質の多い食事を！

筋肉量が多ければ多いほど基礎代謝量は増え、太りにくく、痩せやすい身体になります。そのためにもタンパク質の多い食事を心掛けましょう！

タンパク質が多く含まれている食品は、お肉、魚、大豆製品などが代表的です。なかなか食事でするのが難しい方はアミノ酸のサプリメントを活用してみてもいいですね！！



ステキな1年を過ごせるよう目標を決めてスタートしましょう！

冬のおすすめ食品

冬の栄養たっぷり、ダイエットにもおすすめ食品！

しょうが

- ①身体を温める効果 ②発汗作用・熱を下げる効果 ③のどの痛みの緩和・抗炎症作用
- ④血圧の調整 ⑤食欲増進・吐き気の軽減 ⑥免疫力アップ・風邪予防



にんにく

- ①滋養強壮・スタミナアップ ②血圧やコレステロールを抑制
- ③血糖値の上昇を防ぐ ④がん予防 ⑤肥満や糖尿病などの代謝疾患の予防



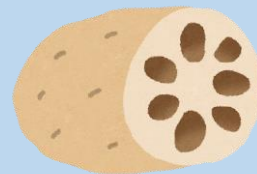
ごぼう

- ①血糖値の上昇を防ぐ ②糖尿病の予防 ③動脈硬化の予防 ④便通・便秘の改善
- ⑤脂肪燃焼の効率UP



レンコン

- ①美肌効果 ②動脈硬化の予防 ③傷や炎症の治りをよくする効果
- ④むくみの解消 ⑤腸内環境を整え便秘の解消 ⑥老化防止の効果



イチゴ

- ①目の働きを高め眼精疲労の予防 ②貧血予防 ③風邪予防
- ④美肌効果 ⑤キシリトールが含まれおり虫歯予防になる



みかん

- ①美肌・美白効果 ②疲労回復促進 ③免疫力UP
- ④風邪予防 ⑤生活習慣病予防



小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』
指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社
TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休館日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)
年末年始(12月29日～1月1日) ※お盆は通常営業
【利用時間】 10:00～21:30(最終受付21:00)



YUMERIA_MIKATSUKI