

今回は冬太りに注目！！

冬はクリスマス,忘年会,お正月などとイベントがたくさんあり,必然的にお酒を飲む量,高カロリーな食事をする機会が増えます。

気が付いたら体重が…体脂肪が…体重計に乗ってびっくり,なんて経験があると思います。しかし冬は本来,基礎代謝の関係で痩せやすい季節なのです。では,なぜ太ってしまうのでしょうか。今回はこの冬太りの解消法をお教えします。

実は冬は痩せやすい!?

タイトル通り実は冬は痩せやすいのです。

何故冬は痩せやすいのかと言うと,体の体温を保つために,基礎代謝が向上するからです。基礎代謝が上がると,運動をしていないときでも消費エネルギー量が増えるので,太りにくい体になります。



●運動不足

冬は寒いため,どうしても外出を控えてしまい,歩く時間や運動をする時間が短くなります。年末年始のお休みが寝正月になる方も多いのでは。

●暴飲暴食

年末年始は宴会が多く,摂取するカロリーが増えがちです。

●冷え

私達の身体は,寒くなると体温を保とうとします。つまり「脂肪」を蓄え,寒さから体を守ろうと働きます。

●血行が悪くなる

気温の低下により血のめぐりが悪くなります。

血行が悪くなるということは,内蔵の働きが低くなっているのと同じです。内蔵の働きが悪くなると,基礎代謝が落ちることにも繋がります。

冬太りを防ぐために!

【まめに体を動かす】

エスカレーター やエレベーターを使わずに階段を使ったりストレッチをするなど意識して体を動かしましょう。

【体温調整機能を活かす】

厚着をし過ぎてしまうと,体温調節機能が衰え,外気の変動に弱い体になってしまいます。風邪をひかない程度に薄着になることで,意図的に体を冷やし,体温を保つ機能により,代謝を高めることができます。

【体の中から温める】

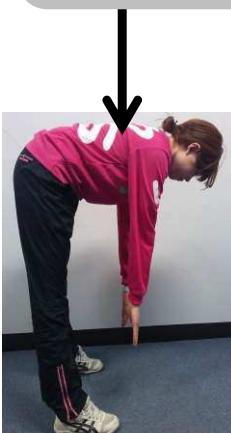
冬の痩せやすさを活かし,暖房の無い寒い部屋で鍋など暖かいもの食べることで,代謝アップが期待できます。特に,鍋は多種の食材を入れることができ,たくさんの栄養が摂れるのでおススメです。

【食べ過ぎた翌日に調整する】

飲み会などで食べ過ぎてしまった翌日は,ボリュームと油を抑えた“軽めの食事”にしましょう。脂肪はついてすぐの時ほど落としやすく,蓄えている時間が長くなるほど落としにくいので,早めに手を打つのが秘策です。

体の温度がUPする体操

気をつけの姿勢から,おじぎをするよう上半身を90度に曲げます。ゆっくり20回行いましょう。腹圧が上昇し体の中心に集まった血液が流れるので,手足の末端の温度が上がります。



座った姿勢でつま先とかかとを交互に20回上げましょう。血液循環が良くなり足先がぽかぽかしてきます。



デスクに向かいながら

トレーニングルーム

情報

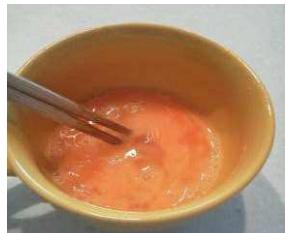
栄養たっぷりレシピ

忙しい朝でも
簡単！

茶わん蒸し

- 材料・卵 … 1 個
 ・めんつゆ … 大さじ 1 と 1/2 (22~23g)
 ・水 … 140cc

具材はお好みで、蟹力マ、三つ葉、椎茸など(無くても大丈夫)



①ボウルに卵を溶きます。



②①へ水とめんつゆを入れます。



③②を茶こしでこしてから容器に注ぎます。



④ラップをふわっとかけてレンジ(弱)で6分温めます。



⑤完成。



～卵の栄養素～



ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄分などをバランスよく含み、栄養面でとても優れています。風邪などが流行るこれから季節に備えて食べておきたい食材です。

平成25年度 開放時間

月～水曜日	16:30～19:00 (A)
木金曜日	14:40～19:00 (B)
土曜日	12:15～17:00 (C)
利用講習会	17:30～18:00 (△印がついてる日) ※講習会は要予約。



- 利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- 行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

12月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 A	3 A	4 A	5 B	6 B	7 C	8 休
9 A	10 A	11 休	12 B	13 B	14 C	15 休
16 A	17 A	18 A	19 B	20 B	21 C	22 休
23 休	24 A	25 10:00～ 17:00	26 10:00～ 17:00	27 休	28 休	29 休
30 休	31 休					

トレーナーも常駐していますので、質問等ありましたらお気軽にお声かけください。
 他に何かございましたら体育館管理室(0466-84-3890)内線(2090)までご連絡ください。
 体育館管理室