

Training room NEWS NO.37

だんだんと寒くなり、こたつでみかんが食べたくなる季節になりましたね(*´ω`)寒いと外に出るのが億劫になるし、おうちで温まっているとついつい食べ物を口に運んでしまいますよね。冬は一年を通して一番太りやすい時期だと感じている方も多いのではないのでしょうか？そんな方のために今回は、冬太り予防法をご紹介しますと思います！何事もコツコツ続けることが大切です。できそうなことがあればぜひ試してみてください。

今年こそは太らずに冬を越そう！

① 高タンパク質の食事にする

食べ物の栄養素は、糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの5つに分けられます。それぞれ違った役割があり、人間の身体に必要なものです。その中でも、タンパク質は太らないために重要な栄養素です！

【タンパク質を摂取するメリット】

- ・筋肉の材料になる
- ・筋肉の減少を抑える
- ・消化にエネルギーが使われる



筋肉量を増やすと、基礎代謝が上がるため痩せやすく太りにくい体になります。食事量を減らすと体重は落ちますが、筋肉も一緒に落ちやすく、代謝が下がるためリバウンドしやすくなってしまいます。タンパク質をしっかり摂って、筋肉量の維持・増量を意識しましょう。※高たんぱく質のものは高脂質のものが多いため注意が必要です。

また、タンパク質は糖質や脂質と異なり消化する際に摂取カロリーに対して30%のエネルギーが代謝されます。食べることでカロリーを消費することが出来るということです。※しかし、食べすぎには注意しましょう！タンパク質の1回の摂取量の目安は20gで、肉・魚では100g程度になります。1日の摂取量の目安は、体重×1.2~1.8gです。間食やおやつも高たんぱく質のものを選ぶようにしましょう！

② おやつを置き換える

普段みなさんはおやつを食べていますか？チョコレートやスナック菓子は美味しくてついつい食べてしまう方も多いのではないのでしょうか。もちろん食べると太ります。しかし、空腹状態が続くことも血糖値を上げやすくする要因となり、太りやすい原因になりますので、どうしてもお腹が空いてしまう方は、おやつを以下の物に置き換えて上手に間食をしましょう！

【おすすめおやつ】

- ・ナッツ…素焼きのもの。1日10~15粒ほど
- ・ドライフルーツ…砂糖が添加されていないもの
- ・寒天ゼリー…カロリーゼロ！食物繊維も摂れる
- ・茎わかめ…食物繊維とミネラルが豊富
- ・カカオ70%以上のチョコレート…少量で！
- ・サラダチキン…たんぱく質が豊富で腹持ち◎

③ 白湯を飲む

寒くなると温かい飲み物が飲みたくなりますよね。ホットココアやはちみつレモンなどは身体に良い栄養素を含んでいますが、飲みすぎるとカロリーを摂りすぎてしまうことになるため注意が必要です。太らないようにするには、50~60度のお湯を、少しずつ時間をかけて飲むのがおすすめです。朝や就寝前などに、コップ1杯ほどの白湯を飲む習慣をつけてみましょう！

【白湯の効果】

- ・体が温まり代謝アップ！
- ・むくみや冷え性の改善
- ・水分補給になる



④ おうちヨガをする

食べ物を変えることも大切ですが、運動も必要です！寒くて外に出たくない方のために今回は、おうちでできるヨガのポーズをご紹介します。ゆっくり呼吸をしながらキープしましょう。

【合せきのポーズ】

床に座り両足を曲げ、足の裏を合わせる。両手を前につき、息を吐きながら背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒す。



【橋のポーズ】

床に仰向けになり、両膝をたてる。足の裏と肩を床につけたままお尻を持ち上げる。両手をお尻の下で組む。



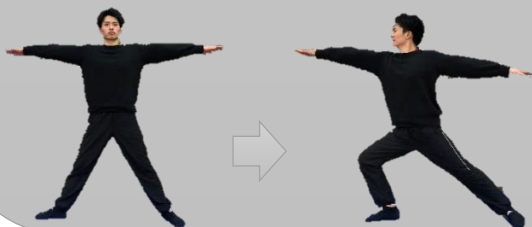
【三日月のポーズ】

床に膝立ちになり、片足を前に踏み出す。両手を上に伸ばし、上体を反らす。



【戦士のポーズ】

大きく両足を開き、両手を横へ広げる。片足のつま先は外へ向ける。つま先を外へ向けた側の膝を曲げる。膝を曲げた側の手の指先に視線を向ける。



⑤ 半身浴をする

冬はシャワーだけで済ませずに、できるだけ湯船に浸かる習慣を身につけましょう。半身浴を行うことで、体の深部まで温めることができ新陳代謝が上がります。また、老廃物が排出されやすくなり、リンパの流れも促進され、むくみの改善にもつながります。半身浴をしたことがない方は、以下の点に気を付けて、ぜひ行ってください。

【半身浴の正しい入り方】

- ・水分補給をしっかりと行う
- ・下半身にかけ湯をする
- ・お湯の温度は38℃～40℃
- ・時間の目安は20分～30分
- ・浴室の温度は26℃～28℃



※お湯や浴室の温度の調節が難しい場合は、上半身をタオルで保温し、お風呂のふたをして、上半身が冷えないようにしましょう。

⑥ 睡眠の質を良くする

質の良い睡眠を十分にとれていない方は代謝が下がり、太りやすい体質になっているかもしれません。また、睡眠不足が続くと、ホルモンバランスが崩れ食欲が増し、高カロリー食を体が求めるようになります。食事の管理が難しくなってしまうため、太りやすくなってしまいます。良質かつ適した睡眠時間を確保するように心がけましょう！

【ぐっすり眠るコツ】

- ・就寝3時間前には夕食を済ませる
- ・眠る前にスマホやパソコンを見ない
- ・眠る前のアルコール摂取を控える
- ・毎日同じ時間にお布団に入る
- ・朝、太陽の光を浴びる
- ・眠る前にストレッチを行う
- ・自分に合った寝具選びをする



今回ご紹介した内容をぜひ参考にして、今年の冬は脂肪を蓄えてしまわないように気を付けてみて下さいね！