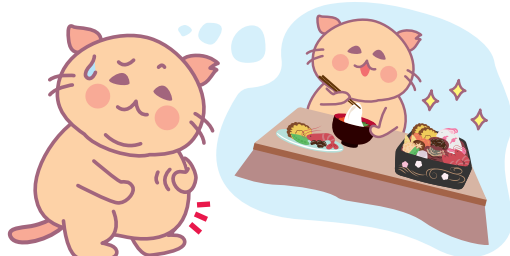


- ・健やかな「すこ」
- ・スコティッシュフォールドの「すこ」
- ・左耳がさくらの花びらのカタチ



第12回 正月太り・冬太り、代謝UPで撃退せよ！



みなさん、こんにちは！お正月、豪華なおせち料理やお餅など、美味しいご馳走を食べて、心だけでなく身体もふくよかになっていませんか？今年一年、健康的に過ごすためには早めの改善が重要です。

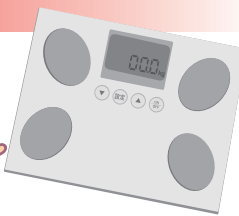
今回は「正月太り・冬太り」の解消法と併せて「冷え対策」をご紹介します。肥満も冷えも代謝UPで撃退しちゃいましょう！！

体重計に乗ろう！

「あれ？ちょっと太ったかな…？」と感じた時、体重計に乗るのってちょっとコワイんですよね…。でも、自分の状況をしっかり把握する事が「太り」解消への第一歩。

体重測定のための3つのポイントをふまえて、自分を知ろう！

まずはじめに…体重計は100gまたは200g単位で表示できる「デジタル式」がよいですね。



1 毎日測る

1日1～4回、決まった時間条件下で測定する。

<おすすめの時間帯>

- ①起床後～朝食前
- ②昼食前
- ③夕食・入浴前
- ④就寝前

飲食の影響が出ない①が1番オススメ

2 毎日記録

毎日・毎回すぐ記録する。記録することで体重の変化が把握できます。グラフにすると変化が一目瞭然です。



あれ？増えちゃった…



数値の一時的な変化に一喜一憂しなくても大丈夫！

3 毎日振り返る

数値の変化を見て生活を振り返ることが大切。体重が増えていたら、前日の行動（食事と運動量）を振り返り、今日1日の行動の参考にしましょう。

昨日ちょっと増えたから今日は立つ回数を増やしてみよう～！



「朝食」ってやっぱり大切。

「体内時計」のリズムを整える。



体内時計は、24時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモン調節、体温、血圧などのコントロールをしています。起床後、朝食を食べて体温が上がったりすることにより、内臓など体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムで動き出します。

血糖値の急激な上昇を抑える。

朝、食べない…

血糖値



朝食を抜くと、次の食事まで何の栄養もとらない状態が長時間続き、エネルギー不足の状態となり血糖値が下がります。体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいまって必要以上の食事をとってしまいます。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として取り込むことになり体脂肪が増加し、太りやすくなるのです。

体温を上げる。



朝起きてすぐは、体温が低くなりがちです。朝食を抜くと、体温を十分に上げる事ができず、体温を維持するエネルギーや栄養素も不足し、午前中の活動が思うようにできなくなります。体温が1℃上がると、体が本来もっている免疫機能の働きや血流がスムーズになり、体調不良を回避できるともいわれています。

体重が増えた時や夜遅い時の食事のコツ

体重増加につながる要因として、外食の増加、間食やジュース・缶コーヒーなど甘味飲料の摂取の増加、そして、夜遅い時間の飲食の増加があります。特に乗務員の皆さんは、勤務体系により遅い時間や不規則な時間に食事をする機会が多くなりますよね。そんな時でも体重増加を抑えるための食事のコツをご紹介します。出来ることから取り入れてみて！



8つの食事のコツ

体重増加を抑える

1 汁物やお茶などを先にとり、水分でお腹を落ち着ける。



2 大皿盛りはやめて一人分ずつ盛り付ける。



3 どんぶりやカレー、麺類などの一皿料理より定食スタイルで皿数・品数を多くする。

4 できるだけ誰かと一緒に会話を楽しみながらリラックスした気分で食べる。

5 揚げ物・炒め物や油ものは控え野菜料理を必ず1品以上入れて薄味にする。

6 ご飯は茶碗に軽く1杯(150g)程度にする。



7 腹八分目を心がける。「もうちょっと食べたいな」というところでやめる。



8 よく噛んで食べると消化がよくなり胃腸の負担が減る。



太り・冷え解消につながる、代謝アップの食材

ご飯やパン、麺類などの「炭水化物」をエネルギーに変えるためには、「ビタミンB1・B2」、「クエン酸」が必要です。いくらエネルギーの元となる「炭水化物」を摂っても「ビタミンB1・B2」、「クエン酸」がなければエネルギーには変わりません。それどころか、疲労物質の元となる乳酸(疲れが溜まる)や脂肪(体脂肪が増える)に変わってしまいます。「ビタミンB1・B2」、「クエン酸」をしっかり摂って、乳酸・脂肪をどんどん消費し、エネルギーに変えることが大切です。



太り・冷え撃退!!
ビタミンB1・B2
クエン酸を
たくさん含む食材

豚肉
(モモ、ヒシなど赤身)

レバー

うなぎ

いわし

枝豆

豆腐

玄米

健康的な日常をアプリで気軽に！

すこちゃんのおすすめアプリ

SIMPLE APP STUDIO

シンプル・ダイエット

対応 OS	iOS, Android
料金	無料

今回ご紹介した、体重を毎日測る、記録する、振り返るを便利にするアプリです。毎日続けるためにはシンプルなのがイチバン！ぜひ使ってみてね♪

いかがでしたか？肥満や冷えは放っておくと、ちょっとした体調不良だけではなく、大きな病気にも発展することも考えられます。

毎日体重計に乗ることで、自分の変化にも気付くこともできますし、目標や注意点も考えやすくなります。「継続は力なり」年末には、健康的にスリムになったあなたが居ることを願っています！！