

自分にとってちょうど良い体重を維持しましょう！

新しい年を迎えいよいよ冬本番の季節となりました。年末年始はいつもより長い休みになった人も多かったようです。旅行・帰省・初詣と活動的に過ごした方や、読書・テレビ鑑賞等ゆっくり家での時間を過ごした方もいると思います。年末年始はいつもよりカロリーの高い食品を食べる機会が多くなりがちです。体重は増えていませんか？体重は多過ぎても少な過ぎても健康リスクが高まります。肥満については生活習慣病・動脈硬化を引き起こす原因として良く知られています。一方でやせ過ぎも体力・免疫力・骨量の低下を招きやすいと言われます。自分の適正体重を把握し、ちょうど良い体重を維持しましょう。

〈食事で気をつけたい事〉

- ・体重を増やしたい人…毎食主食を食べ、薬味や香辛料を活用して食欲増進を図りましょう。
- ・体重を減らしたい人…デトックス効果や減量効果を高めるため、夜9時以降の飲食を避けましょう。また、脳の満腹中枢が働きだすまでに20分かかると言われています。つい食べ過ぎてしまわないために、ゆっくり噛み、さらに“カーボンラスト”で主食は最後に食べましょう。

〈運動の効果〉

- ・体脂肪を減らしたい人…有酸素運動（ウォーキング・サイクリング・水泳）がおすすめです。長時間持続可能な軽度又は中程度の負荷の運動を週3回以上行いましょう。
- ・筋肉量を増やしたい人…無酸素運動（スクワット・腕立て伏せ・ダンベル）がおすすめです。筋肉に負荷をかける動作を繰り返し行う運動を週2〜3回行いましょう。

分かっているにもかかわらず習慣は変えられない、挑戦しても続かない方もいると思います。休んでも大丈夫です。自分のため、出来ることを始めてみませんか。

応援しています。