



# アストの健康たより

令和3年1月号

## 正月太りを解消するには？



今年の年明けはコロナウイルス感染症の影響もあり、外出を控え家でのおんびりといった生活スタイルが定着しているのではないのでしょうか？仕事が休みになることで、朝寝坊や夜更かして睡眠時間もバラバラに。また食事の時間もそれに伴い不規則になりがちです。そこで気になるのは、正月明け、気が付けば体重増加・・・！慌てて生活を見直さなければと思っているあなたにポイントをご紹介します！

### (1) 痩せるリズムを作る

#### ①早起きをしよう

まず年末年始に崩れた生活リズムを整えることが最優先です。ポイントは「時間」です。

痩せるリズムを作り出すために、早起きすることから始めてみましょう。

冬の時期であれば**7時～9時ごろに朝食**を取れるとベストです。

朝、身体は活動を始めるために身体の中に溜めたエネルギーを放出するホルモン(グルカゴン)を出します。しかし、新たにエネルギーを補給しないと延々と溜めたエネルギーを身体から放出し続けて身体はカラカラになります。そこで身体はカラカラになることを察知して、なるべく基礎代謝を下げ消費カロリーを抑えてしまい、次の食事(昼食)のカロリーを最大限吸収しようとするのです。



#### ②食事のポイント

朝抜いて昼がつつり食べてしまう……という経験はありませんか？このエネルギー放出を止めて朝から基礎代謝を上げるには、炭水化物を取ることが必要となります。炭水化物を摂ると、基礎代謝を下げるホルモンの分泌が止まり朝から基礎代謝が上がります！朝、どんなに時間がなくとも、またお休みの日でも朝食を食べる時間を作り出して欲しいのはこのことから言えます。

そして食間も意識すると良いでしょう。**食間は6時間～7時間以内**で、1日3食がベストです。食べたもの(炭水化物)は「肝臓」に貯まります。食べたものが血中から肝臓にしっかり貯まるまで「2時間」かかります。この2時間は貯まっているだけで体脂肪はしっかり貯まるまで「2時間」かかります。この2時間は貯まっているだけで体脂肪は燃えていません。2時間かけてしっかり貯まった後は少しずつ肝臓からエネルギーを放出していきます。

そのさらに2時間後(食べてから4時間後)、肝臓の残りエネルギーは半分くらいを切り始め、身体は貯まったエネルギーがなくなったことを感じ取り、体脂肪を燃やします！つまり体脂肪燃焼のゴールデンタイムです。逆に食間の時間がかかり過ぎてしまうと筋肉も燃えてしまいますので、最低でも7時間が目安となります。これが「時間」を調整するメリットです。

### (2) 家の中で簡単にできるトレーニングを取り入れましょう

正月太りに悩む方の多くは、「運動不足」これが続くと、筋力が落ちるといよりは身体がカチカチに……。

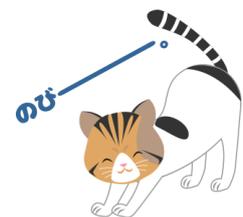
なのでまずは固まった身体を動ける身体にしましょう！

#### ■ヒップリフト

もも裏の筋肉を動かすことで股関節の可動域を取り戻す。→可動域を取り戻した上でスクワットなどをすると効果的です

やり方：・椅子の前で仰向けになり、椅子の上に踵を置きます。

- ・膝の角度、足首の角度は90度を保つ。
- ・もも裏の筋肉から動かすようにお尻を持ち上げていく。腰から上げない。
- ・膝の角度、足首の角度が動いてしまうと×。
- ・上げる高さは気にしない。まずはもも裏を動かす感覚を掴む！



参考：SOMPO ひまわり生命 Linkxs siru「正月太りを解消するには？最短リセットのための3つのポイント」より

著者「パーソナルジム H-BASE 代表 片岡弘道」さま

