



きりんだより

2015
No.116



新しい年を迎え新鮮な気持ちでお過ごしのことと思います。

しかし、年末年始を思いっきり楽しんでしまい、気づいたら体重が・・・増加していたということはありませんか？
今月は「正月太り」を少しでも解消できる方法についてお話したいと思います

体重増加の原因は・・・摂取カロリーオーバー・運動不足・冷え

年末年始で体重が増加する人は約70%、そのうち約50%の人は2kg増加するそうです。

その第一の原因は、食べたり飲んだりする機会が増えること。特にみんなとワイワイ食べる会食は、食べる時間が長くなり、自然に食べる量が多くなります。また、冬は味の濃いもの、こってりしたものをおいしく感じることも摂取カロリーオーバーの原因になります。さらに、寒さのために運動量が減って消費カロリーが減ることや、体が冷えることで血液やリンパの流れが悪くなることも正月太りを加速します。

つきたての脂肪は落ちやすい。放っておくと落ちにくい「ガチガチ脂肪」に

脂肪はつきたてのうちは落ちやすく、時間が経つほど落ちにくくなります。というのも、ついでにすぐの脂肪は皮膚のすぐ下につき、水分が多くて柔らかいので、筋肉が動くとすぐに分解されて血中脂肪となって血管から排出されます。一方ついでにから時間の経った脂肪は水分が少ないので固く、霜降り肉のように筋肉と脂肪が絡み合っているため、筋肉が動いても脂肪はビクともしません。そのため、落とすのに時間がかかるのです。

つまり、正月太りへの対処は、早ければ早いほど効果的という事です。始めるなら今！です。

【つきたて脂肪】



皮膚のすぐ下につき
水分が多くて落としやすい

【ガチガチ脂肪】



脂肪と筋肉が絡み合っている
ので落としにくい

正月太りは短期集中ダイエットで解消。10日間頑張ってみましょう

正月太りを解消するには、「食べ過ぎ」「動かな過ぎ」「冷え過ぎ」の3過ぎをやめることが大切です。

つきたての脂肪なので短期集中でスッキリ落とすことができるはず。ただし途中で休むと、体が元に戻ろうとする働きでリバウンドすることもあるので、10日間だけは連続して続けることが大切です。



「食べ過ぎ」解消には・・・

アルコール・甘い物・油の3つの「あ」に注意しましょう。

たんぱく質のおかずや野菜を減らすと代謝が落ちるので、夕食だけ炭水化物をやめたり、半分にするなど、主食で調節しましょう。



「動かな過ぎ」解消には・・・

週に3日は意識して運動をするように心がけましょう。

いつもより少しだけ長く歩くだけでも運動効果があるといわれます。また、厚着をしすぎると動きにくくなるので薄着を心がけ、暖房を少し低めの温度に設定し、寒いと感じたら体を動かしましょう。



ただし、体調が悪い時は無理をしないように注意しましょう。



「冷え過ぎ」解消には・・・

大きな血管がある首の周り、二の腕の後ろ、ひざ裏は冷えやすいので、冷やさないように注意しましょう。温かい食べ物をとる、お風呂にゆっくりつかるなど体の中から温める工夫も大切です。



《謹んで新春のお慶びを申し上げます》

旧年中は、ご厚情を賜り

厚く御礼申し上げます

本年も皆様の健康維持のお手伝い

出来れば職員一同努めて参ります

何卒よろしくお願い申し上げます

今月の担当は 宮崎です



全国の処方箋を受付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

