

新年明けましておめでとうございます(^^)

お正月休み真っただ中だとは思いますが、どのようなお正月をお迎えでしょうか？  
 年末から、クリスマス、忘年会、年が明けてのお正月、新年会などなど…。この時期は、たくさんのイベント続きで何かと食事の面で忙しく、つい「お酒飲みすぎたー!」、「おいしいもの食べすぎたー!」、「お餅食べすぎたー!」など、1年の間で、**体重の増加が気になる時期**ではありませんか？「**だけど、寒いから外で運動したくない**」なんて思われている方はいらっしゃるいませんか？確かに寒さが厳しくなってきましたので、外に出て歩いたり、走ったり…身体を動かすには少しおっくうになりますよね。実は**冬のほうがダイエットに適している**んです!!今回は、冬にダイエットが適している理由について……基礎代謝が大いに関係しています!

## ☆冬のほうが痩せやすくなる!???

まずは、**基礎代謝**について簡単に説明します!皆さんも、1度は耳にしたことあると思いますが、**基礎代謝とは、寝ていても消費される、生きるために必要最低限のエネルギー量**のことです。横になって**安静にしている時や睡眠中など身体を動かしていません**でも、体温を保ったり、呼吸をしたり、心臓を動かすなど、日常での当たり前動作で、エネルギー(カロリー)を消費してくれます(^^)その基礎代謝が、暑~い夏より寒~い冬のほうが、**体温を維持しようとして上がってくれるので寒い冬のほうが基礎代謝が高い**と言われています!**基礎代謝が高ければ、消費カロリーが増える!!**しかし、じっとしているだけでは**基礎代謝も下がってしまいます**。基礎代謝の一般的な数値は成人男性で、1日 1200~1600kcal、女性で、1000~1300kcal 程度です。(年齢や性別によって異なります)「じゃあ、痩せるには基礎代謝以下のカロリー摂取でいい!!」そんなことはありません。食事制限だけだと、体重は減りますが、**基礎代謝量が減ってしまう**のです。

## ☆基礎代謝量を上げるためには!?

基礎代謝量は人によって様々です。高い人もいれば、低い方もいます。一つの例ですが、低い方の原因と思われるのが、**運動不足、冷え性、頭痛や肩こり、汗をかかない、体温が低い(35.9度以下)小食なのに太りやすい、無理なダイエットを続けている**などさまざまありますが、1つでも当てはまると要注意だそうですよ…。では、どのようなことを行えばよいのでしょうか!??

基礎代謝を上げる方法としては

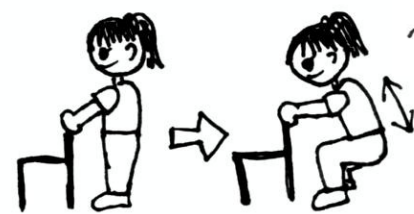
- ◎筋力を鍛えて筋肉を維持、増量していくこと!
- ◎心肺機能をアップさせて、酸素を身体にたくさん取り入れる!
- ◎食事に大豆ペプチドを含む食品を取り入れる!(体脂肪燃焼を促進する働きがあります。)などがあげられます。

基礎代謝は、**身体の大きさに占める筋肉の大きさが影響**します。つまり、筋トレなどで、**筋肉量を増やす**ということが重要になってきます。筋肉には、赤筋と白筋があり、基礎代謝を上げるには**赤筋を強化**すると良いと言われています。赤筋とは遅筋とも呼ばれ、**身体の内部に多く、持久力のある筋肉**のことを言い、強化するには**低負荷で、高回数のトレーニング**が効果的です。エネルギー消費が多いのはこの筋肉で、基礎代謝に大きく関係しています。赤筋を強化するには、**自分が楽だと思える負荷で、15回~20回は続けられる筋トレ**を行うと良く、**大きい筋肉の場所を鍛える**ことが重要になってきます。主に「**お腹**」、「**背中**」、「**太もも**」です。では、このような筋肉を鍛える簡単なトレーニングを紹介します!!

## ☆手軽で簡単筋トレトレーニング!!

さっそく!!トレーニングを行ってみましょう(^^)♪

### ☆太ももトレーニング☆



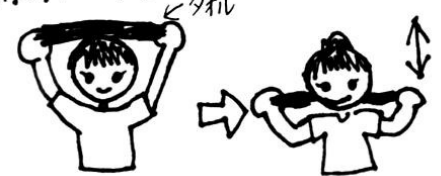
Point  
イスに座るよ!

### ☆腹筋トレーニング☆



Point  
おそこのぞく!

### ☆背筋トレーニング☆



Point  
肩甲骨を上げる!

いかがでしょうか?紹介した筋トレ出来そうですか??毎日行ってもいいですが、**したくない日は、お休み**しましょう。少しずつ継続して行っていくことが、**基礎代謝を上げる**ことや**ダイエット**のためには重要になってきます。上記の筋トレに加え、**20~30分ウォーキング**を行ってみても良いですので、**自分のできる範囲で、行ってみてください!!**慣れてきたら、**セット数を増や**してみてください!!「**夏までに痩せたい!!**」、「**昔着ていた服が着れるようになりたい!!**」、「**体力を維持したい!向上したい!!**」…今から**コツコツやってみませんか?**お金の貯金も大切ですが、**筋肉を貯めることも大切**です!

将来のために**筋肉もコツコツ貯筋**しておきましょう(^^)♪

<http://www.recess.cx>  
 Mail: [recess@ss.daa.jp](mailto:recess@ss.daa.jp)  
 株式会社 リセス