

DrダイエットSignal

平成28年7月 No.9

いつもご利用ありがとうございます。

日々暑い日が続いていますが、みなさんは「夏太り」という言葉を聞いたことがありますか？夏は四季の中でも痩せにくい時期です。気温が高くなるため、体温を保つためのエネルギー消費が少なくなるので、冬に比べて基礎代謝が上がりにくいことが理由として挙げられます。今回は夏だからこそ太りにくい身体づくりのポイントをご紹介します！

～ 夏太り対策 ～

【冷たいモノではなく、体を温める食べ物を！！】

①暑い日が続くと、冷たい水やお茶、ジュース等を飲みたくなります。しかし冷たい物を大量に飲むと内臓が冷え、消化機能や代謝が低下してしまいます。そこで身体を温める作用のある「カプサイシン」や「ショウガオール」といった成分を含む食べ物（生姜・ししとう・唐辛子など）を意識して摂取してみませんか？体内から温まる事で発汗を促し、夏バテ対策にもなります！また、スポーツドリンクは糖分が多く含まれる事が多く、飲みすぎにはご注意を。

②ツルツルっと食べられる「素麺」や「冷やし中華」等の麺類を頻繁に食べる方も多いと思います。しかし、冷たい食べ物は温かい食べ物より味付けの濃い物が多く、意外にカロリーの高い物が多いのです。また、炭水化物がメインなので栄養が偏りやすくなります。副食として野菜や肉類等を摂取してください。

【代謝を上げる栄養素とは！？】

「基礎代謝」を上げる栄養素で代表的なものはビタミンB群です。ビタミンB1は糖質の代謝を、ビタミンB2は脂質の代謝を、ビタミンB6はタンパク質の代謝をサポートします。これらのビタミンB群の動きによって、脂質や糖質の代謝が効率的に行われ、エネルギーとなって消費されます。ビタミンB1は豚肉・豆類・胚芽、ビタミンB2は魚・納豆・卵、ビタミンB6は魚・肉・豆類・緑黄色野菜に多く含まれています。



【睡眠のとり方】

夏の夜は蒸し暑く、なかなか十分な睡眠時間を確保できない方も多いようです。眠りが浅くなると、睡眠後2時間から3時間に分泌される「成長ホルモン」が十分に分泌されず中性脂肪の増加、お肌の老化、意欲の低下等を引き起こしやすくなります。一晩中クーラーをかけたままでは身体に良くありませんので、タイマーを設定したり、お風呂上りに冷水を足元に掛ける等、体温が下がらない工夫をしましょう。

～酵素の役割について～

酵素とは、体内の生命活動の源であり、酵素がなければ人間は生きていく事は出来ません。酵素は消化酵素（食べ物を消化する）と代謝酵素（呼吸・筋肉を動かす・皮膚の新陳代謝・血液循環）として重要な役割を担っています。酵素は48℃以上になると活動が止まってしまうので、酵素を効率よく摂取するためには、生野菜がオススメです。

したがって、生野菜が苦手な方でも抵抗なく摂取することができる「スムージー」をオススメします！多くの種類の野菜を一度にたくさん美味しく摂ることができますよ。

【スムージー活用について】

スムージーを作る際に、食材を皮ごとミキサーにかけることがベストですが、農薬も一緒に摂るかもしれないので、できれば無農薬のものを使いましょう。無理な場合は「重曹」か「焼き塩」で洗って下さい。

ミキサーは低速ミキサーを使用しましょう。一般的な高速回転ミキサーでは加工時に摩擦熱が発生し、酵素や重要な栄養素は破壊されてしまうのです。また、スムージーを作った際は、すぐに飲むことが理想です。野菜や果物に含まれる栄養素は酸素に触れることによって、栄養価が落ちてしまう可能性があります。



～ KKS ウォーキング専用シューズ ～

KKSは3種類のソールの機能が人本来の機能を目覚めさせ、正しいローリング歩行を促します。履いて歩くだけで歩行及び姿勢が改善されます。

【ローリング歩行とは】

かかとから着地し、次に小指、親指で蹴り上げる、円を描くような一連の歩行動作を言います。ローリング歩行には、心臓から送られてきた血液を上へ押し戻す、血行促進効果があります。



足のローリング運動図



¥16,000～¥18,000（税抜）

*豊中店では未導入のため、お取り寄せでの対応となります。ご了承ください。

【Dr.ダイエット会員】

月4回コース…12,000円
月8回コース…22,000円

1回体験可能（有料）

Dr.ダイエット導入店舗

- ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ・ホテルセトレススポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- ・Bears大日 スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bearsi 豊中（女性専用ヨガスタジオ）
- ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ（提携受託店舗）