

# DrダイエットSignal

平成29年12月号 No.26

いつもご利用ありがとうございます。

今年もいよいよあと1カ月となりました。冬本番ですが、風邪などひいていませんか。

クリスマス・年末年始と忙しく、食べたり飲んだりする機会の多い時期ですが、こまめに動く事を心がけ、この時期を楽しんで上手に乗り切りましょう！

## ～冬こそダイエットのチャンス！！～

冬は気温と体温の差が大きいので、身体は体温を上げようとして、どんどんエネルギーを使います。そのため、基礎代謝が上がりエネルギー消費量が増えることから、カロリー消費効率が良くなり、結果としてダイエットに繋がります。この時期をより活かせるように、代謝アップを促す方法をお伝えします！

### 1. 身体をあたためる食材を摂る！

身体をあたためる食材で、簡単にとれて効果的なのはショウガ・唐辛子です。特にショウガは、お味噌汁や紅茶など食べ物にも飲み物にも入れて毎日摂る事ができます。加熱したショウガを10g摂ることで食後3時間は熱をうみだし身体をあたため代謝を促進する効果があります。



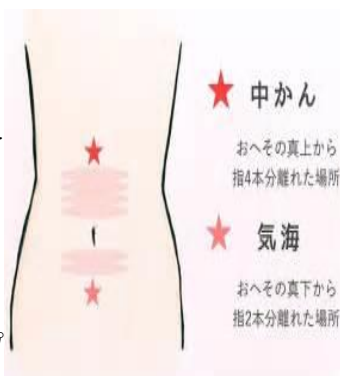
### 2. 代謝アップのツボを押す！

#### 中腕（ちゅうかん）

おへその真ん中から、指4本分上にあります。このツボは、胃腸の動きを整え、胃腸の調子を整えることで代謝をアップさせるといわれています。

#### 気海（きかい）

おへその真ん中から、指2本分下にあります。気海を刺激すると、腸の血流がよくなり腸があたり、活発に動くようになるので、代謝をアップさせるといわれています。



どちらも押す際は、中指の腹をツボにあてて、指をまっすぐにして優しく3～5秒押します。

### 3. お風呂はシャワーではなく、湯船に浸かる！

代謝を良くするお風呂の入り方は、半身浴です。40度くらいか、もう少し低い温度のお湯に20分くらいを目安に、心臓の下（体のみぞおち）位まで浸かります。この時、アロマ精油を垂らした半身浴もおすすめです。

発汗作用や、冷えやむくみ・デトックスに効果が期待できる、ジュニパー、ローズマリー、ゼラニウムの精油を、単品あるいは何種類かを一緒に使う場合でもすべてを合わせてバスタブに1～5滴ほど入れてリラックスしながら、代謝をあげていきましょう。

（アロマオイルを入れすぎると、お肌に刺激を感じる場合がありますので初めは少量から始めて下さい。）



## 楽トレfit フィット ってお存知ですか？

今話題のフィットネス商品が購入できる通販サイト！プロ達が選んだグッズをお手軽に購入できます！インターネットから「楽トレfit」と検索し、アクセスしてみてください！



Dr.ダイエットVivo会員価格  
月4回…8,640円(税込)  
月8回…15,552円(税込)  
月12回…20,736円(税込)  
1回体験可能(有料)

- ・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）