

# DrダイエットSignal

平成30年1月号 No27

新年明けましておめでとうございます！

何かと体重が増えてしまう機会が多いお正月.....皆様はいかがお過ごしでしょうか？今年は特に寒さが厳しく、つい引きこもりがちになりそうになってしまいますがそんな時こそ運動や食事を通して太りやすいこの季節を乗り切っていきましょう！

## ～ 寒い冬こそ運動！その訳とは?? ～

寒い季節、外に出ると外気温が低い為、身体が冷えてしまいます。しかし、皆様の体温が変わらないのは身体が脂質、糖質などからエネルギーを生産し、基礎代謝を上げているからなのです！

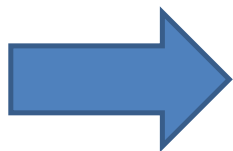
### 【基礎代謝と筋肉の関係】

安静にしているときでも消費される必要最小限のエネルギー代謝量を「基礎代謝量」と言います。じっとしていても呼吸や体温調節、心臓などの内臓も動きます。そのような生命維持のための活動にエネルギーが使われています。基礎代謝量は年齢によって違い、一般的には、10代をピークに加齢とともに低下していきます。これは、筋肉量の減少が主な原因と考えられています。体の中でも特に、手や足などの骨格肉・心臓・脳がエネルギーを多く使う場所です。それぞれ全エネルギーの約2割ずつを消費しているといわれています。

ですから、必然的に、筋肉が少ないと基礎代謝量は低くなります！

### 【基礎代謝が高い人、低い人】

そもそも基礎代謝が高い人は、消費が活発。食べても太りにくく余分なものを排出しやすい体と言えます。一方、基礎代謝が低い人は太りやすくやせにくい、体に余分なものをため込みやすい体です。体温が低く、冷えやむくみがある、汗をかきにくい、疲れやすいなど、思い当たる人は基礎代謝が低いと言えるでしょう。運動不足で太っている人は、筋肉量が少なく基礎代謝が低下しています。



## ～ 日常生活でできる！簡単トレーニング！～

基礎代謝を効果的に高めるには日常生活中で積極的に体を動かす。「エスカレーターを使わず階段を昇る」「一駅歩いて目的地に行く」など運動に慣れていない方はまずできるところから始めていきましょう！

【ジョギングやウォーキングの詳しい効果】  
ウォーキングやジョギングのように、体の中でも一番大きな筋肉である太股周りを積極的に使う有酸素運動は、効果的に筋肉を増やしてくれます。筋肉が増えれば、基礎代謝もアップ。太りにくく、やせやすい体を目指すには、生活の中の有酸素運動をうまく取り入れてあげることが大切です。



## ～ 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。ローリング歩行で有酸素効率を高め、お正月を乗り切っていきましょう！！



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)