

Dr.ダイエットSignal

平成30年3月号 No.29

皆様、お待たせしました！！
今月は、「スポーツクラブVivo 神戸北町店」が発行しております。
気が付けば、もう3月になり卒業シーズンになってきました。
さあ！！この機会に、ダイエットで今までの自分を卒業しちゃいましょう～！！

～ これから気になる花粉対策 ～

そもそも、回で花粉症になるのでしょうか？

外的要因

- ・スギ花粉の増加
- ・ダニやハウスダストによるアレルギー体質化
- ・大気汚染により微粒子に対するアレルギー反応が敏感に



内的要因

- ・高たんぱくの食生活がアレルギーを誘発
- ・ストレスによる自律神経の乱れ
- ・体力低下などによる免疫低下

おそらく、多くの方は外的要因の対策は講じていると思います。
(マスク着用・うがい・手洗い等・・・)

そこで、見落としがちなのは、内的要因なのです！！

実は、運動がこの内的要因を解決する最適な方法といわれているんです。

1. 気持ちが不安定なときなどの自律神経が乱れている際、運動は自律神経を活性化させ、正常に戻してくれる効果。⇒有酸素運動、ヨガ、リラックス効果の腹式呼吸
2. 適度な運動で体力をつけ、花粉に抵抗できる十分な免疫をつけることができる。
3. 代謝の活性化。鼻・口・目などから侵入した花粉を自動的に処理してくれる新陳代謝を上げることができる。⇒有酸素運動が効果的！！

～運動をして損はありません！体を動かして花粉症に備えましょう～

～ ラーメン好きの方はいらっしゃいますか?? ～

飲み会の後にラーメンを食べたくなることはありませんか？
ラーメンだけでなく、しめの鍋にご飯を入れて食べる人も多いと思います。



それには、ちゃんと理由があるんです。ご存知でしょうか??

私たち人間の身体は、炭水化物を摂取すると、それを消化吸収して、ブドウ糖に変化させます。ブドウ糖は、脳をはじめとした身体全体の活動のエネルギー源になります。

通常は外部から炭水化物を摂取することで、ブドウ糖を確保するわけですが、人間の身体には、飢餓に備えて自らブドウ糖を作り出す機能があります。

その機能を持っているのが、肝臓です。肝臓はグリコーゲンという物質を分解することで、ブドウ糖を作り出します。これを「糖新生」と言います。

また、グリコーゲンは、アルコールを分解するという大事な役目も持っています。

お酒を飲んでアルコールを摂取すると、グリコーゲンは優先的にアルコールの分解にまわすので、肝臓が糖新生をしようとしても、グリコーゲンをすでに使いきってしまった状態で、ブドウ糖を作り出せなくなるわけです。



脳は、体内のブドウ糖が不足すると慌ててしまいます。

ブドウ糖が足りない！！このままだとエネルギー不足になってしまう。
「ラーメンでも何でもいいから、とにかく炭水化物を摂取して！」と指令を出します。

そのため、ついつい余計な炭水化物を食べたくなるのです。
お酒とのお付き合いに気をつけ、一度食生活から見直してみましょう！！



Dr.ダイエット会員

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)

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
- ・ホテルセントレススポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ホテルビューイット甲子園
- ・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)