

ウエノ薬局 ほっと通信

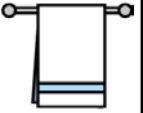
We offer the bright future with health.

vol. 17 2011.11

U E N O
dispensing pharmacy

簡単!! 朝活ダイエットで中からキレイに

～今話題の朝活で効率よくやせましょう～



朝の活動が、ダイエット!?

朝の時間を充実させ仕事の効率をアップさせるなど、今年の夏の節電対策以降ますます注目されている「朝活」ですが、今回はダイエットに役立つ朝時間の過ごし方「朝活ダイエット」のポイントを一緒に勉強していきましょう。

一日のはじまりでもある朝の時間帯に行う簡単な運動やストレッチ、ヘルシーな食事方法で体の循環を良くし代謝アップをはかる方法などを見ていきます。朝は何かと忙しい時間ですが、実は一日のうちでもっともコントロールしやすく習慣化しやすい時間でもあるので、是非参考にしてみてください!!



朝活ダイエットが有効な理由!



起床時間が遅く、朝食と昼食は一緒に摂り、夕食は三食の中で最もボリュームが多く、夜遅くまで起きているので夜食も食べてしまう…このような生活ではダイエットを心がけても実際には上手くいかないでしょう。理由は、人がエネルギーを消費する方法の1つに「食事誘導性熱生産 (DIT=Diet Induced Thermogenesis)」というものがあります。これは、食事をした際の消化・吸収に伴って熱を発散する

ときに消費されるエネルギーのことをいいます。このDITは、一日の時間帯のうちでも違いがあり、最も多いのは午前中で、午後からだんだん少なくなり、夜中には最も低くなるといわれています。つまり同じ食事をしていても、早起きをして午前中にしっかり食べて夜食を食べない人と、朝食抜きで夜食を食べる人とは、前者の方がダイエットしやすいことになり、食事制限や運動をしていても遅く起きて夜食を食べていたのでは、ダイエット効果も期待できないというわけになります。

早起きをしている人は、朝食を多めにとったり間食をしてもDITの作用で一日のうちにエネルギーが消費されることが多く、ダイエットも効率的に行え、痩せやすい体質になるといえるでしょう。



朝活ダイエット～目覚め編～

では実際にダイエットを効率よく行う朝時間の過ごし方を紹介します。まず目が覚めたら、体も目覚めさせるためにストレッチを行きましょう。両手両足や腰、背中などベッドの上で反動を使わずゆっくり体を伸ばすことがポイントです。ストレッチを行うことで交感神経を優位にし、筋肉にも目覚めのスイッチをオンにして、体の可動域を広げれば、その日一日を代謝のよい状態で過ごすことができます。



朝活ダイエット～食事編～

夜明けから正午までは、前日までに溜め込んだ有害物質や脂肪などを体外に排出するための時間帯といわれています。朝食抜きはダイエットにNGですが、あまりヘビーなものを食べるのは体に余計な仕事を増やすことになります。では次に朝食のコツを見ていきましょう!!

朝のコップ一杯の水

朝起きてから飲むコップ一杯のお水はとても重要です。一杯のお水で代謝をアップさせ、血液の循環も良くなり、内臓の働きが活発化するなどの効果が得られます。ただ、内臓を冷やさないのでできるだけ常温のお水にしましょう。



果物を空腹なうちに摂取

果物はそれ自体に酵素を十分含んでいるため、体の酵素を使わずに消化できる食べ物です。果物には排出と浄化を助けるミネラル分も豊富に含まれているので、空腹なうちに口にしておくと胃が朝食の消化吸收の準備をはじめてくれます。旬の果物なら栄養価も高く、健康効果も◎です!!



朝ご飯はパンよりお米

ダイエットのことを考えたら、朝食もパンよりお米を選びましょう。パンは小麦、塩分、油分、添加物等を練りこんで焼いたものが多いので、食べた感じは軽くても加工物ですから、内臓への負担は大きいものです。また、お米のほうが噛む回数が増えることで、脳の中樞神経に伝わり、脳内物質のヒスタミンが満腹中枢を刺激して食欲を抑えてくれます。一口につき20～30回を目安にして、できれば白いご飯よりも玄米や雑穀米を選べば噛み応えがあるのはもちろん、玄米や雑穀米には精製すると失われてしまう食物繊維やミネラル、ビタミンがたくさん含まれていてダイエットにも有効です。あわせて味噌汁を飲むと、代謝アップに繋がります。

朝活ダイエット～運動編～



ダイエットを効率的に行うには、朝の時間帯に運動することがもっとも効果的だといわれています。朝目覚めた後は交感神経が活発に働く時間帯で、同じ運動でも夜にくらべると10%程度も多くエネルギーを消費するそうです。

また、通常は、朝から昼にかけて徐々に代謝が上がっていくものですが、朝に運動することで一気に代謝が高い状態となり、それから日中はほとんどずっと代謝が高い状態を保てます。さらに食事によって摂取したカロリーも効率よく燃やすことができるので、ダイエットの効果も高まるというわけです。

効果的な運動内容

軽めの筋トレ→有酸素運動を行うとダイエットに効果的です。筋トレにより脂肪が燃えやすくなる成長ホルモンが出ます。この成長ホルモンが出ている間に有酸素運動であるウォーキングやジョギングなどを行うと、脂肪を早く燃やせるというわけです。また、筋トレにより筋肉を付けておけば代謝もよくなり、ウォーキングの効果も上がって痩せやすくなります。目安として、筋トレは10～20分、有酸素運動は20分以上行うと効果的ですが、無理をせず、自分のライフスタイルに合わせて調節していきましょう。



●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300
ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ湯田薬局
TEL055-237-4540

ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511
ウエノ南薬局
TEL055-288-1122

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!
www.ueno.vc

