



**明けましておめでとございます
本年もよろしくお願ひ申し上げます**



謹賀新年

明けましておめでとうございます!!本年もよりいっそう地域に根ざした医療と、皆様の健康サポートを、かかりつけ薬局として努めてまいりますので、私どもウエノ薬局グループを引き続きよろしくお願ひ申し上げます。



冬こそ代謝アップダイエットのハイシーズン

～夏ヤセよりも冬ヤセの方がずっと簡単!～

冬は代謝が上がりやすい?

年末年始の食べ過ぎ飲み過ぎに加え、ダラダラ過ごしてしまうこの時期は体型が緩みがちで、ダイエットは暖かくなってからでいいかな…とついそのままにしてしまったりします。ただ実は、冬は一年の中で本来最も代謝が上がる季節なので、効率よく動いて冬の間にもスリムになっておけば、薄着の時期になっても慌てることはありません。そこで今回は、寒い時期だからこそ代謝をグンと上げ、痩せ体質になるために必要な生活習慣&コツを一緒に勉強して、いつもとは違った冬にしましょう!



なぜ冬に痩せやすい?



外気の温度が10度以下になると、カラダは体温を維持し、内臓を冷えから守ろうと働きます。平熱の36度を保つために、私達のカラダは頑張っ熱を作り出そうとするのでカロリーが消費され、代謝がぐんぐんアップします。つまり、外気が寒ければ寒いほど、代謝が上がり痩せやすくなります。また、体温調整のポイントとなる褐色脂肪細胞も、温度差によって刺激が与えられると働きが活発になることが分かっています。寒い冬に褐色脂肪細胞を刺激するストレッチやエクササイズを行うことで、脂肪燃焼がどんどん促進されるということになります。

冬は動いた人から痩せていく!3つのポイント

冬は代謝が上がるけれど、どうしても活動量が減ってしまいがちになります。寒くて習慣にしていた運動が億劫になったり、動かずにじっとしてばかりいると、カラダはエネルギーを消費させずに逆に熱を守ろうと溜め込んでしまうので太りやすくなります。ダイエットのハイシーズンである冬を最大のチャンスと心得て、冬太りを回避して上手に痩せる3つのポイントを次に見ていきましょう。



ポイント1「まめに体を動かす」

まめにカラダを動かすには、特別な運動をしなくても大丈夫です。お掃除でも散歩でもいいので、日常的にカラダをよく動かすことを心がけることが大切です。また、外に出て寒さを感じると「熱を作れ!」とカラダが働き出すので、今の季節は積極的に歩く機会を増やすのも重要です。その他、お腹を膨らませながら行う深呼吸を繰り返すのも◎。呼吸によって内臓をマッサージすることでカラダの芯から温まり、代謝アップに役立ちます。日常的にカラダを動かせば動かすほど代謝が上がるので、ダイエットのハイシーズンである冬をダラダラと過ごしてしまうのはもう卒業しましょう!



ポイント2「代謝がアップするエクササイズ」



脚の大きな筋肉を鍛えると、代謝アップ&燃えやすいカラダ作りに効果的です。スクワット、太ももを高く上げて足踏み、その場でジョギングなど、積極的に下半身を動かすと良いでしょう。1日5分からでもいいので、とにかく続けることで痩せ体質に近づきます。また、入浴中にお湯の中で座った状態のまま、自転車を漕ぐように脚を左右交互に動かすのもおススメです。入浴によるデトックス&温め効果で代謝アップにも役立ちます。

ポイント3「褐色脂肪細胞を活性化」

効率よく代謝アップをはかるには、褐色脂肪細胞のある肩、背中、肩甲骨を積極的に動かしたり温めてあげることが最適です。首にタオルやマフラーを巻いて温めながら、外をウォーキングするのも効果的です。その時、肘を軽く曲げ、腕を後ろに大きくふって肩甲骨まわりにある褐色脂肪細胞を積極的に刺激しましょう。また、両腕を肩の高さに上げて、手の平を交互に上下に返す動きを繰り返すと、凝り固まった肩まわりをほぐすと同時に、肩甲骨や背中エクササイズにもなります。エクササイズによって交感神経が高まり代謝が高い状態になると、その後6時間は、いつもと同じように過ごしても脂肪が燃焼しやすい状態が続くといわれているので、できれば午前中にエクササイズを行うと効率よくダイエットができるでしょう。代謝がピークの今こそ、以上のポイントを心がけ、効率良くキレイになりましょう!



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●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
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
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
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★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

