

月替わり健康情報

★お正月太り解消★

お正月太りをしているのにはいくつか原因があります

1. カロリーオーバー



お正月はどうしても食べすぎたり飲みすぎてしまいがち、親戚や友達で集まるとその場の流れに乗ってしまいますよね。普段以上に食べたり、普段と違う食生活になればカロリーもオーバーしてしまいます。

2. 運動不足



お正月休みで会社や学校に行かなくて家でゴロゴロしたり普段より運動量が減る人も多いと思います。特に寒い時期はコタツやお布団に入って温まりたいので外に出て運動をしない人が多いのでできればお休みでも運動の習慣をつけたいですね。

3. 塩分の摂りすぎによるむくみ



正月太りはただ脂肪が増えるだけでなく塩分の摂りすぎによるむくみも原因になります。

普段より豪華な食事やお酒のおつまみなどは塩分が高めで体が塩分を薄めようと水分を保持しようとし、それがむくみとなって現れます。

★カロリーオーバー解消★



正月太りをリセットするのに1番必要なのは摂取カロリーを減らす、カロリーの少ない食事にシフトするということです。

とはいえ単純に食事量を減らすと摂取する栄養も不足してしまうので、糖質を減らしてたんぱく質を多めにしてみたり、野菜中心の食事にするといった方法を試してみると長続きするかもしれません。



★カリウムで塩分を排出★



お正月にため込んだ水分がなかなか抜けない人にお勧めな栄養素がカリウムです。

カリウムは過剰な塩分を排出する作用があるほか利尿作用もあるのでむくみ対策にぴったりです。

カリウムは筋肉を正常に働かせるのにも必要な栄養素なのでカリウムを取ることで筋肉が正常に動き運動効果も高まるのでダイエットに繋がります。

カリウムが含まれている食品



ほうれん草、かぼちゃ、たけのこ、アボカド、大豆

サツマイモ、メロン、桃、梨、真鯛、カンパチ、マグロ、

他にも果物、海藻、根菜、魚に多く含まれているので飽きることなく摂取することができます。



★運動不足解消の前に★



運動不足の解消はもちろん運動量を増やせばよいのですが、運動量を増やす前に注意したいことがあります。

自分の身体がなまっていることに注意してください、以前と同じように動くと思って体を動かすと思うように体が動かない感覚を覚えます、運動を良くしていた頃とのギャップによるものと考えられており、無理に依然と同じように運動をしようとするとう体がついてこなかったり怪我をしたりするので注意が必要です。

こうした怪我を予防するには、以前と同じ運動をするとき運動量や運動負荷を軽めに設定することが望ましいでしょう。

しばらくブランクがある時は、一度軽めの運動を行なって自分の持つ運動感覚と実際の身体の動きとのギャップを大きく広げないように段階を踏んで調整していくことが大切です。



ブランクが長い人はラジオ体操やストレッチ、ウォーキング等から初めて徐々に運動できる体を作っていきましょう。

