

「三位一体」で太りにくい身体をつくる

脳で考える、臓器を動かす、姿勢を保つなど、私たちの身体は意識しなくても常にエネルギーを消費しています。それを「基礎代謝」といい、1日に使われるエネルギーの実に7割近くを占めています。基礎代謝のピークは10代後半。ですから太りにくい身体は基礎代謝を維持させることが大切です。「三位一体の生活習慣」で身体を太りにくく変えることができます。

「三位一体」その1

自分の体重でできる筋トレ

基礎代謝の維持には筋肉量を落とさないこと。それも自宅で、しかも自分の体重でできる筋トレで十分です。

- ・ひとつの動作は7秒。
- ・戻すときはゆっくり
- ・1セット10回

もも上げ



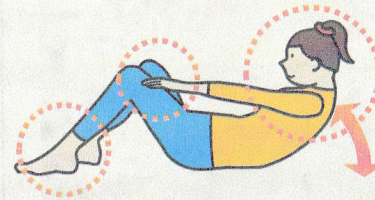
- 1) もも上げ
①浅く座りイスをつかむ。
②ひざをゆっくりと胸を引き付ける。
※交互に行う

スクワット



- 2) スクワット
①イスなどを持って、足は肩幅で立つ。
②座るように股関節とひざを曲げる。
※ひざはつま先より前に出ない

腹筋



- 3) 腹筋
①ひざを立てて、足を腰幅で横になる。
②腕を伸ばし太ももにふれる。
③おへそをのぞき込むように肩を上げる。

「三位一体」その2

有酸素運動

忙しくてもできるウォーキングがおすすめ。3000歩増やすと100kcal消費できます。週末やできるタイミングで集中的に歩いても、1日平均3000歩増えればOKです。



「三位一体」その3

食事



食事制限に頼るダイエットは基礎代謝を落としてしまい逆効果。日ごろ運動をあまりしない男性で2000kcal、女性で1800kcalが目安。筋トレ後30分以内にタンパク質を摂れば効率よく筋肉が再生されるので、意識して食べることが大切です。

三つの生活習慣で、太りにくい身体をつくり、食欲の秋を満喫したいですね！