



■□この秋、減量を成功させたい方へ□■

運動編



★激しい運動は体を動かす準備を整えてから行う

朝夕、涼しくなり、これからは気持ちよく運動できそうです。ただし、起きたてで、血圧も血糖値も低い、まだ活動する体になっていないという状態でいきなり長距離を走ったり、激しい筋トレをしたりするのは体に負担があります。何か食べて、ストレッチなどで軽く体を動かしてからジョギングなどを行うことが望ましいです。

朝は足の筋もかたくなりがちです。怪我をしないように筋を伸ばしましょう。

ストレッチの例

朝起きたら、5～6cmの厚さがある雑誌や座布団などを足裏の前から1/3くらいで踏み、かかとは床に降ろし、床に垂直に立ってそのまま20秒キープ。ひざの裏やふくらはぎを伸ばすとウォーキングの足運びがしやすくなります。



★時間がないときは「ながら」「ついで」運動が習慣づけの救世主

時間がなくて運動ができない時、秋の長雨でウォーキングに行けない時は生活の中での「ながら」「ついで」運動が、実行し忘れを防げてお勧めです。

運動の例

- 1日に必ず2～3回行う歯磨きをし「ながら」
1回2分程の歯磨きの間にゆっくりとしたスクワットや、ゆっくり前にひざを上げる、ゆっくり後ろに足を上げて10秒キープ、などの筋肉運動。
大きな筋肉を鍛えると、代謝を上げるのに役立ちます。
- 朝晩、布団の上で「ついで」
布団の上でできるストレッチ。仰向けになって膝を立て、左右にゆっくりと倒す。
骨盤の位置を整えるのにも役立ちます。

※腰痛、骨密度の心配などで通院されている場合は、負担のない運動を主治医に相談してみてください。



スクワットの姿勢

参考 「太らない間食」 著者：足立香代子(管理栄養士) 文響社
「月刊 食生活」月刊「食生活」編集部
「時間栄養学で見直す食生活」 公益社団法人 日本栄養士会