



あけましておめでとうございます

アスパークだより

No,408 H30年 1月 2日

笠原 丈一郎

みなさんあけましておめでとうございます！

2018年になりましたね。年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？

この時期はどうしても飲む食べる機会が増えますよね。

今回のアスパーク便りは『夏と冬でかわる消費カロリー』についてご紹介します！

はじめに皆さんの興味を引くことをお伝えいたします！

痩せやすいのは『冬』です！ただし、太りやすいのも『冬』です。

・・・まだ怒らないでください。説明します。

冬に痩せやすい理由

冬は気温が低くなり、何も運動していなくても体温を維持するため、基礎代謝があがります。これによって一日の消費カロリーが増え、夏に同じ生活をしているときよりも痩せやすくなるといえます。

冬に太りやすい理由

冬は気温の低下により消費カロリーが増える分、いつもより身体はエネルギーを欲します。これが、なぜか冬はお腹が減る。という悩みの科学的原因なのです。簡単に言えば、エネルギーがいつもより必要で食べ過ぎてしまうということです。

さらに、どうしても冬は活動量が落ちてしまう方がほとんどかと思えます。

いつもより食べ過ぎてしまう上に活動量が落ちて太ってしまう。

これが、冬に太りやすい理由なのです。



それでは、夏はどうでしょうか？

中には、夏のほうが体重を落としやすくダイエットに向いてるよ！というかたもいると思います。

実は、それも間違っていないのです。

夏は、冬と違い気温がとても高い季節になり、運動をすると大量の汗をかきます。

これにより、運動後は体内の水分量が減少し体重が落ちます。

よって

- ・冬は消費カロリーが多く、脂肪を落としやすい季節です。
- ・夏は汗をかきやすく、体重を落としやすい季節です。

とは言っても、この時期は忙しくてなかなか運動の時間を作れない。というのが正直なところですよ。そんな時にはお家で少しでも運動してみてください！

運動は継続が一番大切です！

お家でできる簡単トレーニング

①スクワット（筋力トレーニング）

～やり方～

- ・足を腰幅に開き、つま先とひざの向きを揃える。
- ・顔、ひざがともにつま先より前に出ないようにしながらお尻を真下に下げていく。
- ※一番深く下がっても腿と地面が水平になるところまでで止めてください。
- ※スクワットは膝を曲げる運動ではなく、お尻を上げ下げする運動です。

②マウンテンクライマー（有酸素運動）

～やり方～

- ・腕立て伏せの姿勢をとる。
- ・右足を曲げ、膝を胸に引き寄せまた元の姿勢に戻る。
- ・左足も同様にし、繰り返し行う。
- ※自分のできるペースと時間で行いましょう。

③雪かき（使命）

～やり方～

- ・あったかい格好になる。
- ・落ちてくる雪や車に気をつけて雪をかく。
- ・お友達と『冬はやだねえ～』と愚痴を言い合う。

筋力トレーニング後の有酸素運動は、脂肪燃焼に効果絶大です！

でも、無理しないでくださいね！そのままの姿が一番素敵ですよ♪