

あおば新聞

新年から悩ましい… 正月太りとは?...P1

美味しい誘惑がたっぷりの年末年始。悩ましい正月太りとは？

気になった時にチェック! LifeUp... P2・3

2023/11に、オンラインショップ「LifeUp」が新規オープン!今回はあおばで取組む「健康の三原則」とLifeUpをご案内いたします♪

弛んだ身体を整えよう!正月太り対策...4

年末年始は、どうしてものんびりしやすく、気づくと体重が大幅に増加…。今回は正月太り対策についてご紹介します!

Pickup Item

健康的にファスティング! **ハーブザイム** (酵素飲料)

プロラボシリーズ当店人気No.1!!

年末年始の暴飲暴食により疲れてしまった胃腸を労わるのに最適なファスティング。ハーブザイムは酵素原液90%以上の極濃配合の、国産酵素飲料です!詳細は、お気軽に店舗スタッフへお尋ねください。



皆様、明けましておめでとうございます!年末・お正月はいかがお過ごしでしたか?楽しく過ごせていたら幸いです。ところで、年末・お正月は美味しいものが沢山ありますよね。皆様はつい食べ過ぎていませんか?そんな時気になるのが**正月太り**です。今回は正月太りの解決方法についてお話しします。

新年から悩ましい… 正月太りとは?

まず正月太りになる原因からお話しします。主な原因は4つ。下記の様な原因から、正月は太りやすくなってしまいます。

暴飲暴食

正月は、糖質の多い正月料理やビール等を、つい摂取し過ぎてしまう。

運動不足

通勤・通学がなく、身体を動かす機会がなくなり脂肪をため込みがち。

不規則な生活

学校や仕事がないためだらけやすく、また代謝が落ち太りやすくなる。

冷え

寒さにより、体温を保つために皮下脂肪をため込みやすくなる。



弛んだ身体を整えよう!正月太り対策...4

弛んだ身体を整えよう! 正月太り対策

忘年会、クリスマス、お正月…年末年始はイベント続きで、美味しいお料理や飲み物など食べる機会が一気に増えます。ついでに体重も増え、身体のラインも気になりますね。今回は、年末年始に一番気になる正月太り対策をお届けします。

そもそも…なぜ暴飲暴食がよくないの?

暴飲暴食は、肥満や胃もたれ・胸やけの他に、**コレステロールや血糖値の上昇**・過食症などの危険性があります。お酒は飲みすぎるとアルコールにより口内・食道・胃を傷つけます。その他のお酒の影響として、口の中が乾きやすくなるため**虫歯や歯周病**を招きやすくなります。

また、飲みすぎは大腸にも影響を及ぼし、大腸ポリープの原因となることも…。**お酒の飲みすぎは脳の萎縮**からなる**認知症**や、アルコール依存症など様々な健康への懸念があるため、飲みすぎは禁物です!



今日から始められる! 正月太り対策!

運動量を増やす

通勤・通学の減る年末年始は、どうしても運動不足となってしまう、摂取カロリーよりも消費カロリーの方が少なくなってしまう。運動が苦手な方は、**ストレッチ・ヨガ**などで**筋肉を刺激**してあげるだけでも、身体をサポートすることができます。



運動が苦手な方にもおすすめ!
座ってできる!
初級: 椅子ヨガ



しっかり入浴する

年末年始の不規則な生活で乱れた体調を整えるためには、代謝の改善が有効です。湯舟につかり**身体を温めること**で**血行促進**され、**代謝の改善**を促せます。また、リラックス効果や、むくみも解消にもつながります。毎日の生活の中で簡単に実行できるので、ぜひ実践してみてください♪



バランスの良い食事

むくみの放置は**肥満**を招きます。そのため、カリウムの多い**トマトやキュウリ、海藻類**、また**生姜や唐辛子**など身体を温める食べ物がおすすめです。そして、暴飲暴食で疲弊した腸内環境を改善するために、善玉菌の助けになる**発酵食品**や**食物繊維**を積極的に摂取してください。**ファスティング**などで腸を一度休めるのもおすすめです♪



カリウム

体内の余分な水分や塩分の排出を促す栄養素

発酵食品・食物繊維

善玉菌をサポートし、腸内環境の改善におすすめ



以上が対策方法になります。正月太りは一か月ぐらいかけて元の体重にもどしていくのもおすすめなので、太ったことで病気になるまい自分の身体と相談し健康に過ごしましょう。