

肥満予防は難しくない。 日常の中で手軽にできる!

美味しいものを食べ過ぎた時に気になるのが体重…。そもそも、食べる量が少なくても太る人はいます。太る原因は一体何なのか？太らないためにはどうすればいいのか？今回は、肥満予防の豆知識をご紹介します。普段の食生活でも手軽に実践できる方法なので、是非挑戦してみてください!



Point.1 “太る”原因は、何なのか?

脂肪の元になるのは“過剰な糖”です。食事をすると血中の血糖値は上昇し、これは自然なことです。しかし不適切な食事で**血糖値が急上昇した場合、体は処理しきれなくなり脂肪として蓄積していきます。**例えば「甘いものを食べるから普通の食事を減らしたのに太った」という場合、食事に含まれる糖質より甘いもので摂取する糖質の方が多いため、太ってしまうのです。ただし、糖自体はエネルギー源のため、体にとって欠かすことはできません。あくまでも、大切なのはバランスなのです!

Point.2 太ると体はどうなるのか?

結論から言うと、糖尿病・高血圧・脂肪肝・月経異常など、様々な病気のリスクを高めます。また、太る原因となる食物に多く含まれる糖質や脂質の過剰摂取により病気が引き起こされる場合もあります。なお異様に甘いものを食べたい時は、体が糖質を欲しているのではなく、大抵の場合はタンパク質や鉄分の不足が原因です。甘いものを食べがちな方は、是非この2つの栄養素を意識してみてください。



Point.3 簡単にできる肥満予防とは?

肥満対策としておすすめなのが「食事の順番」です。栄養素の一つである**食物繊維**には、食後の血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。食物繊維を一番初めに食べることで、その後の食事の肥満予防サポートに繋がるのです!更に、食物繊維にはコレステロールを排出する働きもあり、生活習慣病予防の強い味方♪是非今日から、食事の順番に気を付けてみてください。

今こそ、栄養の性質を利用しよう!

おすすめ肥満対策

01 栄養素3選 余分な糖や脂質を排出したり、脂肪燃焼率をサポートする栄養素です。



食物繊維

ごぼう、アスパラ、里芋、白菜など

食後の血糖値の上昇を改善し糖質・脂質の排出も促します。
【トリプルカッター(サプリ)】▶



不飽和脂肪酸

魚類、オリーブオイル、アボカドなど

代謝を助ける栄養素の一つです。代謝が活性化することで脂肪燃焼がしやすくなり、様々な不調の予防にも◎



ビタミンE

アーモンド、たらこ、ツナ缶、大豆など

不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、代謝の働きをサポート!また細胞の健康を守るため若返りのビタミンとも呼ばれます。

02 バランスマット 座って腹筋トレーニング!



1

このトレーニングは、あおばのデイサービスでも行われている、体幹トレーニングの一つです!

始めに、椅子の上にバランスマットを敷き、姿勢がまっすぐになるように意識して座ります。その際、両手を腰に当ててください。



2

姿勢をまっすぐに保ちつつ、片足ずつ足を高く上げるように、椅子に座ったまま足踏みを行います。10回×左右3セット、無理のない範囲で行ってください。

03 ストレッチポール 体幹UPトレーニング!



1

両腕は床に置く

ストレッチポールの上で仰向けになり両手を体の横に置き、お腹から深呼吸をしてください。



2

約90度を意識して両足を上げる

ポールから落ちないように注意し、両脚を約90度の角度になる様に意識して上げ、5秒キープします。



3

両足をゆっくり下ろします

ゆっくり下ろします。この上げ下ろしの動作を、10回×3セット行ってください!