

運動しているのに脂肪が減らないそのワケは？

体についてしまった脂肪を減らすには、動いてエネルギーとして消費する以外に方法はありません。しかし、運動をしているのに脂肪がなかなか減らないという悩みも多いようです。脂肪を効率よく燃焼させるには、運動前後の食事内容や運動のタイミングが重要です。

◇◇脂肪が減りづらい生活習慣◇◇

- 野菜中心の食事でタンパク質が不足している
- 炭水化物を極端に制限している
- 強い空腹状態で運動している
- 運動前に甘いスポーツ飲料を飲んでいる
- 運動後には何も食べない



あてはまる場所はありますか？今回は、ウォーキングなどの有酸素運動を行う際に、脂肪を効率よく減らすためのポイントをお伝えしたいと思います。

①タンパク質は毎食しっかり摂る

脂肪はエネルギーを貯蔵する場所で、体についた脂肪を燃焼させる場所は筋肉です。したがって、筋肉が少なければ運動で燃焼出来る脂肪の量は少なくなります。筋肉の材料となるタンパク質は、体内に貯蔵することができないので、毎食摂る必要があります。

②運動直前には飲食しない

最も脂肪燃焼に適している時間帯は、食後3時間ほどたって血糖値が下がる時です。そのタイミングでウォーキングなどの有酸素運動をすると脂肪を効率よく燃焼することができます。しかし、運動直前に糖質をとってしまうと、その糖を運動で消費することになり、脂肪を燃焼しにくくなってしまいます。運動前に甘いスポーツ飲料などを飲むのもオススメ出来ません。

③運動後にはベジファーストで血糖をコントロール

運動後は素早い栄養補給が必要ですが、血糖値が下がっているので、急上昇させないような食事の摂り方が大切です。野菜や海藻などの副菜を食事の前に食べ、血糖コントロールを緩やかにするのがお勧めです。

おなかスッキリ！便秘対策

便秘とは、本来体外に排出すべき便が十分量かつ、快適に排出できない状態のことです。



そして便秘は、肌荒れ、免疫力の低下、冷えなどを引き起こしてしまいます。

便秘の原因には、生活習慣の乱れや筋力不足、ストレスのほか、刺激性のある下剤の多用などが考えられます。

改善には、適度な運動や睡眠、規則正しい食生活などの生活習慣の見直しが必要です。食生活に関しては、◆腹七〜八分目に抑える ◆水やお茶などのノンカフェインの水分を1.5〜2ℓ、なるべく常温で飲む ◆味噌、納豆など植物性の発酵食品を積極的にとる などが効果的です。生活の見直しと併せて、腸の周辺を優しくマッサージする方法を試してみるのもお勧めです。また、運動不足も腸の動きが鈍くなる原因の1つです。適度な運動、運動が出来ない日には生活活動量を増やすなどの工夫が必要です。

今や便秘は性別や年齢問わず、実は多くの方が悩んでいる「現代病」です。

下剤を服用しなくてもバナナの形をした便がスッキリ出るのが理想的です。（個人差がありますので、必ず毎日排便しなければいけないわけではありません。）腸内環境を整えることは体だけでなく心の健康にも繋がります。

<今週のオススメレシピ♪里芋と牛肉のペペロン炒め★>

【材料(2人分)】 里芋(400g) 牛こま切れ肉(200g) にんにく(1かけ) 赤唐辛子(1本) パセリ(少々) オリーブオイル(大さじ1)

【作り方】 ①里芋は皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。塩小さじ2をふってもみ、水を2〜3回替えながら洗ってぬめりを取る。

②にんにくとパセリはそれぞれみじん切りにする。牛肉は一口大に切り、塩(小さじ1/3)をもみ込む。

③フライパンににんにく・赤唐辛子・オリーブオイルを入れ、炒める。その後、里芋を加えてさっと混ぜ、水大さじ2を入れて蓋をし、5分ほど蒸し焼きにする。

④蓋をとって火を強め、塩小さじ1/3をふって炒める。牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら全体をさっと混ぜる。

⑤最後にパセリをふったら、出来上がり。

