



健康的なダイエットへの近道とは!?

年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎなどにより、身体が重くなつたな...と感じることはないでしょうか。今回は、健康的にダイエットを成功させるために、運動に着目したダイエットのコツを学んでいきましょう。

筋トレ+有酸素運動が基本の型

ダイエットを決意したものの、具体的にどんな運動からはじめればよいか悩む方も多いのではないのでしょうか。効率よくダイエットを進めるためには、筋肉トレーニングと有酸素運動を組み合わせることが近道です。



筋トレは、筋肉量や筋力アップをはかるための運動です。筋トレをするためのエネルギーの発生には酸素を必要としないため、「無酸素運動」と呼ばれます。一方の有酸素運動は、具体的にはウォーキングや水泳などの運動を指します。体内の脂肪や糖質をエネルギー源としながら酸素を消費していくため、「有酸素運動」と呼ばれます。筋トレによって筋肉量を増やすことでカロリーを消費しやすい身体をつくり、有酸素運動によって脂肪を燃焼させるというのが、ダイエットの基本であると言えます。

無理なく続ける筋トレのススメ

年齢を問わず、健康・体型維持のために筋トレは欠かせませんが、特に50代女性にとっては重要であると言われています。理由は、女性は50代を境に筋肉量が大幅に低下していくこと、閉経によって体内バランスが変化することが挙げられます。筋トレを習慣化することで、ダイエットのほかに精神安

定や体幹の強化なども期待できるため、自宅で簡単にできる筋トレメニューを覚えておきましょう。

(1) お尻・太ももを鍛えるスクワット

- ①足を肩幅に広げ、つま先は真つ直ぐ前に。両腕は肩の高さで前に伸ばす。
- ②背筋を伸ばし、お尻を後ろに引きながら上半身を真下にゆっくり下げる。
- ③床と太ももが平行になったら、ゆっくり元に戻す。

(これを10〜15回×3セット)

(2) 膝をついた腕立て伏せ

- ①両手を肩幅より少し開き、膝だけを床に付ける(膝上・膝下は浮かせる)
- ②背中丸めず、お腹に力を入れながらひじを外側に曲げ、上体を下げる。
- ③限界まで下げたら、ゆっくりとひじを伸ばしながら元に戻る。

(これを10〜15回×3セット)

重要なのは、無理に毎日しようと思わないことです。週に2〜3回を目標に、自身に合ったペースを探していきましょう。

水泳こそダイエットに最適!?

有酸素運動として代表的なものに、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどが挙げられますが、中でも水泳は身体への衝撃を抑えつつ、陸上で行う運動では得られない効果も期待できるため、おすすめです。

水中では浮力が働くため、膝や腰などへの負担が軽減され、肥満気味の方や足腰に疾患がある方でも、比較的安心して取り組むことができます。

また、水泳によって体温よりも低い水の中にいることで、身体が体温を保持するために多くのエネルギーを消費しようと働きます。それに加えて、水の抵抗力は空気の約12倍にも匹敵すると言われるほどなので、水泳によって日常生活であまり使われない筋肉やインナーマッスルを使った運動が自然にできるのです。

お家でできる有酸素運動4選

天候の悪い日や出掛ける時間がないときは、自宅でできる有酸素運動を覚えておくのもよいでしょう。

(1) 踏み台昇降

階段や踏み台などの段差を利用し、一歩ずつ昇り降りをする運動です。消費カロリーの低い反面、足腰に負担がかからないのが利点です。

(2) もも上げ運動

その場で左右の太ももを交互に高く揚げる運動です。特別な器具が不要で、初心者でも気軽に始められます。

(3) ハーフスクワット

腰を下ろす深さがスクワットの半分程度で良いので、筋トレが苦手な方にもおすすめです。

(4) エアロビダンス

エアロビダンスは、音楽に合わせて手足を動かす全身運動です。自宅で行う場合は、動画サイトなどを参考にしてみましょう。

有酸素運動は、体内にある糖質や脂質をエネルギー源として脂肪を燃焼しますが、20分間継続することで特に効果が期待できると言われています。WHOの推奨でも、週に150分程度の有酸素運動が勧められているため、日常生活における運動も加味すると、1日20〜30分程度の有酸素運動を続けるのが良いでしょう。

筋トレと有酸素運動を上手に組み合わせると、無理なく健康的にダイエットを成功させましょう。



我慢しないダイエットケア



こころもおなかも満足! 五穀入り。焙煎した発芽玄米・大麦・黒米・黒ごま・黒豆の入った健康素材のサクサクせんべい。
リセットボディ
■ 雑穀せんべい(うまみしょうゆ味)
■ 雑穀せんべい(えび塩味)
1枚当たり 5kcal 5穀入り 食物繊維 3600mg コラーゲン 100mg ※1袋につき



軽くてあたたか〜いタイツ 春・秋・冬にお薦め
■ レギンスタイツ(紳士用・婦人用)
●着用時の動きやすさを重視。そして快適性をプラスした編地。
●吸汗と吸水に優れた高感度繊維と、透湿・透水に優れた繊維との複合編地。
●保温性と透湿性に優れた「ドライ&ウォーム」と呼ばれるカラッとした暖かさ。

抜群に暖かい防寒肌着 ひだまり

ほどよい厚みのオール三重構造



ラビセーヌ シリーズ
■ 紳士ズボン下
■ 紳士長袖U首シャツ
●汗を外側へ放出! 肌側はつねにサラサラ!
●汗臭、加齢臭の原因となるアンモニアなど4つの臭気に効果を発揮する消臭素材を使用。
●静電気を防ぎ、埃の吸着、不快なまとわりつきを解消!
●肩周りゆったりで動きやすさ抜群! 屈んでも背中に出ない着丈! 深めの股上でお腹周りもぬくぬく。

ラビセーヌ シリーズ
■ 婦人スラックス下
■ 婦人8分袖インナー

抜群の保温力!!
円筒ネットウォーマー
■ ネットウォーマー

- 体温の約50%は首周りから逃げていくと言われています。
- 「全身を温めるツボ」は首のつけ根部分にあるとされ、この部分を温めると防寒に良いと言われています。
- 男女兼用でお使いいただけます。

