

基礎代謝を上げて脂肪燃焼！

ダイエットをしているのにうまくいかない。そんな状況から、激しい運動や極端な食事制限をして、体に負担をかけてしまうのは避けたいところです。なかなかやせられなかったり、太りやすかったりする原因は、基礎代謝の悪さや、代謝を下げてしまう生活習慣にあるのかもしれませんが。代謝を上手にコントロールすれば、効率的に脂肪を燃焼できるようになるのです。

★基礎代謝アップにつながる7つの生活習慣★

①起床後のストレッチ

朝起きたら、カーテンを開けて日光を浴び、頭と体の両方をしっかり目覚めさせます。そして、深く呼吸しながらストレッチを行うことで、体にたっぷり酸素を取り込みながら血の巡りを良くすることができます。代謝が上がるだけでなく、自律神経のバランスも整えられる上、体を動かすことで交感神経が優位になり、朝から活動スイッチが入り動きやすくなります。

②朝のコップ1杯の水や白湯

人は、寝ているあいだに大量の汗をかきます。起床後は、コップ1杯の水や白湯を飲んで、失った水分を補給しましょう。

③食事はよく噛んで食べる

忙しい朝は、食事を抜いているという方は多いもの。しかし、代謝アップのためには、きちんと食事をとることも重要です。食事をとると消化吸収のために副交感神経が活性化され、食事誘発性熱生産も活発になります。よく噛んで食べることで目覚めが良くなり、活動スイッチも入ります。

④体が温まる食べ物をとる

冷たい飲み物や食べ物は、体温を下げるだけでなく、内臓の働きを鈍くして、代謝も下げてしまいます。

⑤日常生活の中で運動量を稼ぐ

筋肉量の低下も、基礎代謝が落ちる大きな原因となります。筋肉量は20代を境に加齢とともに減っていき、反対に脂肪が増えやすくなります。筋肉量をキープするためにも、適度な運動を日常的に実践することが重要です。

- ★帰宅時は最寄り駅より1駅前で降りて家まで歩く
- ★エスカレーターやエレベーターに乗らず、なるべく階段を使う
- ★電車やバスでは、座らずに立っている
- ★歯磨きや家事の際にスクワットを取り入れてみる

⑥水分をしっかりとる

人間の体の大部分は水分からできています。体内で適切な水分量が保たれていること、そしてその水分がきれいな状態で全身を巡ることが、健康な体づくりのためには欠かせません。1日にとりたい水分量の目安は、1,500mlといわれています。この程度の量の水分を毎日しっかりとって、新鮮な水分が体内を巡るようにしましょう。

⑦できるだけ毎日湯船に浸かる

体が温まって血流やリンパの流れがスムーズになると、老廃物も排出されやすくなります。ストレッチ解消や質の良い眠りのためにも、ゆっくりと湯船に浸かることは大切です。

●生活習慣の見直しなどによる基礎代謝の向上は、やせやすい体づくりをサポートするだけでなく、便秘や冷え性の改善、自律神経のバランスを整えることなどにも効果的です。健康的な体をキープするためにも負担の大きいダイエットではなく、毎日継続しやすい生活習慣の見直しから始めてみましょう！