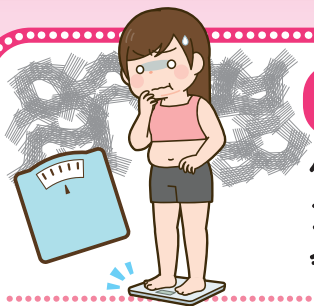


トレーニング通信

寒暖差に注意しましょう!!

皆さまのトレーニングルームご利用をスタッフ一同お待ちしております。

マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪



トレ通コラム

体脂肪について

付いてしまった体脂肪を減らすには、**食事・運動・生活習慣**の改善をバランスよく取り入れることが大切です。

今回は体脂肪とその減らし方についてご紹介しましょう。

体脂肪とは？

体内に蓄えられた脂肪のことで、「**皮下脂肪**」「**内臓脂肪**」の2種類があります。

皮下脂肪

皮膚の下に蓄積される脂肪で、特にお腹・太もも・お尻などにつきやすいです。

エネルギーの貯蔵や体温の維持に役立ちますが、過剰になると、肥満の原因になります。

内臓脂肪

腹部の内臓の周りにつく脂肪で、生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症など）のリスクを高めるため、減らすことが大切です。

【体脂肪の減らし方】…消費カロリー>摂取カロリーの状態を作ることが基本。

① 食事の改善



糖質・脂質を適量に抑える

- 白米やパンなどの炭水化物は適量にし、食物繊維を多く含む玄米や雑穀米などを取り入れる。
- 揚げ物やスナック菓子を控え、良質な脂質（オリーブオイル・ナッツ・青魚など）を摂る。

たんぱく質をしっかり摂る

- 筋肉量を維持しながら、脂肪を減らすために、肉・魚卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を積極的に食べる。

食事の順番を意識する

- 野菜⇒たんぱく質⇒炭水化物**の順番で食べると血糖値の急上昇を防ぎ、脂肪がつきにくくなる。

② 運動の習慣化



筋トレ（基礎代謝のアップ）

- スクワット・腕立て伏せ・腹筋などの筋トレをすると脂肪が燃えやすい体になる。

有酸素運動（脂肪燃焼）

- ウォーキング・サイクリング・水泳など有酸素運動を週3回以上行う。

③ 生活習慣の改善

十分な睡眠をとる

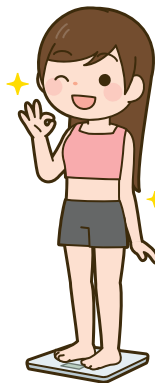
- 睡眠不足は食欲を増進させるホルモン（グレリン）を増やし、脂肪をため込みやすくなる。

ストレス管理

- ストレスがたまると、暴飲暴食しやすくなるため、リラックスする時間を持つようにする。

こまめに動く

- エレベーターより階段を使う、掃除や片付けを積極的にするなど、日常の中で活動量を増やすことを心がける。



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

（水分補給の水筒等のみ可）◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではありませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではありません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。