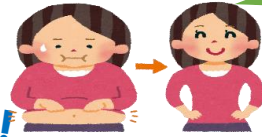


# お正月太り解消

なぜ、お正月は太るのか！？

- ・豪華なお正月料理の食べすぎ
- ・アルコールの飲みすぎ
- ・お餅の食べすぎ
- ・寒いから、動こうとしない



## 冬はダイエットに向いています！！

基礎代謝は、体表面積、性別、年齢によって異なり、20歳をピークにどんどん減っていきます。

運動で筋肉を増やしたり、代謝を高める食べ物を摂取することで基礎代謝を良くすることができます。

冬は、体が36度以上の体温を維持しようとしています。

その為、代謝を高めてエネルギーを作り出そうとします。

なので、ダイエットは今がチャンスです！！

普段の生活や食事を少し変えることから始めてみませんか？

- \*ごはん(1食分150g)・・・252カロリー
- \*そば(1人前160g)・・・211カロリー
- \*うどん(1人前200g)・・・210カロリー
- \*中華麺(1人前198g)・・・309カロリー
- \*スパゲッティー(1人前250g)・・・378カロリー
- \*そうめん(2束100g)・・・356カロリー
- \*食パン(1枚66g)・・・174カロリー
- \*お餅(1個50g)・・・118カロリー

## ～基礎代謝を上げる食べ方～

<p>マグネシウムを含む食材には脂肪燃焼の効果があります。 <b>牛乳・ほうれん草・豆腐・わかめ</b> 一緒に緑黄色野菜を食べるとバランスがとれて、代謝がUPします。</p>	<p>バランスの良い食事をしましょう。極度な食事制限をしてしまうと、体脂肪や筋肉量が減ってしまいます。筋肉が減ってしまうと、基礎代謝も減ってしまうので、注意が必要です。</p>
<p>コーヒーのカフェインは運動前や食事前に飲むと代謝を高める効果があります。ウーロン茶や緑茶には、脂肪燃焼させる効果があります。</p>	<p>朝食はしっかり食べましょう。忙しくて食べれない方は、フルーツや野菜ジュースなどの簡単に食べれるもので良いので、食べるように心がけましょう。</p>

## 適正体重を維持しましょう！！

適正体重はBMI《 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ 》で求めることができます。

【例】

身長: 160cm 体重: 50kg

【計算式】

$50 \div 1.6 \times 1.6 = 19.5313 \rightarrow 18.5 \sim 25$ のランクなので

肥満度の判定は**標準！！**

BMI	肥満度の判定
18.5未満	痩せている
18.5～25	標準
25～30	肥満 1
30～35	肥満 2
35～40	肥満 3
40以上	肥満 4

