役立つ情報と笑顔をお届け

2021年
8月1日
vol. 99

発行元
札幌リブレ行政書士法務事務所

—リブレのゆかいな仲間たちがお送りする—

3分で読める！ リブレ速報 focus

コロナ禍でも

おうち時間で心も体も健康に！

【いつもあなたのコンシェルジュ】
011-213-0978
info@sapporo-libre.com

コロナの影響で外出の機会も減り、歩いたり体を動かす回数が激減してしまって、疲れやすくなってきたのを実感したため「このままではいけない！」と思い立って色々調べ始めました。巷では近年「糖質制限」が話題になっていたりしますが、その他にも気をつけておくと良いことがたくさんあることを知ったので、少しご紹介させていただきたいと思います。

基礎代謝を上げる

★メリット★

- 太りにくく痩せやすい体になる
- 自律神経が整う（交 副）
- 肌トラブルを防ぐ
- 体のコリや痛みが軽減される

★基礎代謝を上げるには？★

- 筋トレで筋肉量を増やす
- 食生活と睡眠で内蔵全体の動きを高める

食事改善と運動はよく言われていることですが、体に良いことは十分理解していても実際に行動に移すのはなかなか難しいですよね。
筋トレというと、ジムでかなりハードな運動をしなければいけないイメージでしたが、長期的にゆるやかに体を整えていく場合は1時間程度、週2～3日の筋トレでも十分効果があるとのことです。
それでも「どうしても筋トレはちょっと…」という場合はヨガも良いそうです！

筋トレの場合も、ヨガの場合も、脚や背中など体の中でも特に「大きな筋肉を中心に鍛えていく」と、より効果も早めに実感できるとのこと!!（私も実際に筋トレを始めてみて、以前よりも汗をかきやすくなったなど、たしかに代謝アップの効果を実感しています！）
プラスαで、筋トレのあとに有酸素運動（ウォーキングなど）を行うともっと良いみたいですね！

タンパク質たち

一方、タンパク質は筋肉量を増やしたり維持するのに必須なので積極的に取り入れて行きたいところです！
気軽にタンパク質摂取できるところで代表的なのはプロテインですが、近頃はスーパーや量販店、コンビニでも色々な種類のプロテインが手に入りやすくなっているので、選ぶのも楽しいです。
そして牛乳で割ると美味しい！
個人的にはデザート感覚で飲めてしまいます！

冒頭でも述べたとおり、近年「糖質制限」が話題になり、私自身も「なるべく炭水化物を控えた方が良いのかなぁ」という何となくのイメージだけが先行していましたが、人によって向き不向きがあり、「脂質制限」のほうが効果が出やすい場合もあるようです。
両方制限してしまうとエネルギー源がなくなるので、健康のために自分に合う方法で続けていけたら良いですね。（結局は継続していく頃が一番大切…！）

プロテインは、タンパク質の代謝を助けると言われるビタミンB群も一緒に摂取できるので、運動後や、朝食の代わりに置き換えて飲んだりしています。

ひとこと

担当 小松です

最近、ダンベルとトレーニング用のバンドを購入しました。
継続が大事とわかっていても「続ける」ことが一番難しかったりしますが、頑張りすぎず、ゆるく気楽に筋トレを続けていけたら良いなと思います。
まだまだおうち時間が続きそうですが、日常が戻ってきた時に心も体も健康でいたいですね。