

きたすま整体院 健康レター

2024年11月号



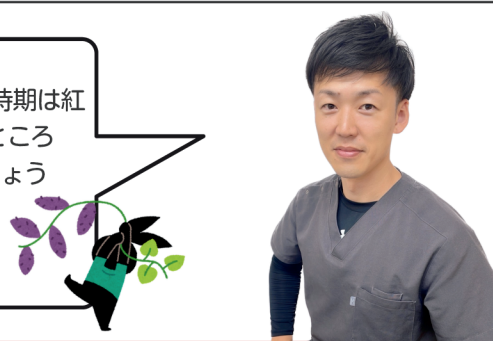
ご予約は
お電話もしくは
こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます。

きたすま整体院 神戸市須磨区白川台3丁目71-20

078-647-7838

こんにちは！原です。11月になりました。

11月に入り、いよいよ本格的な冬の足音が近づいてきましたね。この時期は紅葉が見頃を迎え、外に出て自然を楽しむのも気持ちがいい季節です。ところで、11月には「霜月（しもつき）」という和名があることをご存じでしょうか？その名の通り、朝晩の冷え込みが強くなり、霜が降る季節です。体も冷えやすくなるので、温かい飲み物や入浴でしっかり体を温め、冷えからくる体調不良を防ぎましょう。



99%の人が食事と運動だけでは痩せない理由！睡眠の質が重要！

運動をしてもなかなか痩せない・・・なんでなんだろう？そう疑問に思っている方は多いはず。前回に引き続き今回も、「99%の人が食事と運動だけでは痩せない理由！睡眠の質が重要！」というテーマでお送りします。

前編後編としてお教えしてきましたが、今回は具体的に睡眠の質を上げるためにはどうしたらいいのか？というお話をしていきます。

リバウンド回避の絶対法則 後編

今回は「リバウンド回避の絶対法則」の中編をお送りします。リバウンドを防ぐために知っておきたいダイエットのポイントについてお話ししています。

人間の体には、自動で最適な体重に調整してくれるための『しくみ』が備わっているのですが、今回はそんなしくみについても詳しくお教えしていきますので、ぜひチェックしてくださいね！

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『白菜の卵たっぷりタルタルサラダ』です！旬の食材である白菜を使った絶品レシピです。

白菜は栄養豊富な野菜です。特に冬の季節に旬を迎える白菜は、低カロリーでありながら多くの健康に良い成分を含んでいます。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい♪



99%の人が食事と運動だけでは痩せない理由！睡眠の質が重要！

後編

食事で消費するカロリー（食事誘発性熱産生）は一日全体の10%になります。

食事の内容による消費エネルギー割合 タンパク質：30% 炭水化物：10% 脂質：5%～10%

このようにしてみると、タンパク質を消化する際には3倍近くのエネルギーを使うため、タンパク質摂取が多い方が痩せやすいとも言えるため、トレーニングをして身体を作っている人たちはそういった理由から、ササミ肉やブロッコリーなど高タンパク食品を積極的に摂るのです。オススメのタンパク質摂取量としては、**体重×1.2～1.5倍のタンパク質量**がオススメです。このくらいの量であると、身体に負担になりすぎることなく消費エネルギーとしても、身体を作る必要タンパク質量としても実用的な数値になります。



痩せるためには胃腸の働きも重要？

腸はその他の消化臓器とは別に独自に動き続けます。例えば寝返り。筋肉活動の多い子供や大人は内臓の代謝が高く、朝から食欲旺盛です。朝から食欲旺盛な人は、睡眠で肝臓や胃腸はよく休まり、朝には回復しています。胃腸の「ゴールデンタイム」という話では、胃腸は睡眠時によく寝返りが多くなることで全身の血流が活発に動く、朝が1日のうちで1番胃腸の活動性が高くなります。このようにして胃腸は外的な要因にも左右されるのです。けれどこの話しは、「内臓が機能していれば」の話。いくら肝臓の代謝を高めようとしても、消化に関わる臓器は三位一体です。で、腸の働きが健全であることはとても重要です。

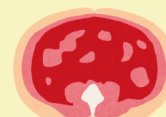


これがある人は内臓機能が弱っている可能性大！

コレステロール
が高め



内臓脂肪
が多め



少ししか
食べられない



脂ものが
苦手



睡眠時間が
少ない



便秘もしくは
頻繁に下痢

逆流性食道炎
傾向がある



アルコールを
ほぼ毎日摂取



運動すると
すぐ疲れる



このような方は内臓が弱っている（機能低下）を起こしているため、運動以外での消費カロリーは制限されてしまい、何もしなくても痩せる10代とはるかに及ばない基礎代謝などのカロリー消費となってしまいます。

睡眠の質の上げ方と注意点とは？

血流を良くする睡眠

平熱を上げる 関節と筋肉のポンプを動かすほど毛細血管が活躍してくれて、代謝が向上する
内臓の働きをいい状態に保つ

寝入りを良くする 睡眠の前半2～3時間がいわゆる質がよい睡眠

睡眠の後半3～8時間まではよく寝返り・動くこと（体動）が隠れた睡眠の質の良さに



この点を押さえていくと、睡眠時間中にどんどんカロリー消費していくことになるので驚くべき結果を得られることになるでしょう。