

肥満

と

食事

食べないダイエットは、体重は落ちますが、やつれた印象になり、きれいに痩せられません。筋肉が落ち、体が冷え、新陳代謝も低下してしまいます。新陳代謝が落ちてしまうと、1日に消費するエネルギー量が減ってしまうため、太りやすく、痩せにくい体になってしまいます。それだけではなく、体内の水の代謝も正常に行われなくなり、下半身がむくんだり、下腹が出てくるようになります。

栄養バランスのとれた食事をするとともに、体を温めることが代謝アップには大切です。代謝を上げて、冷えを解消する方法はいくつかあります。

- ①体を温める食べ物を取る
- ②適度に体を動かす
- ③シャワーではなく、湯船につかる
- ④早寝早起きをして、規則正しい生活をする

今回は、体を温める食べ物について取り上げたいと思います。特におすすめなのは、「ショウガ」です。ショウガには、血行を良くして体を温めたり、発汗作用を促す働きがあります。細かく刻んだり、すりおろしたりして、普段の料理に加えてみましょう。ぜひお試しいただきたい調理法が、おみそ汁にショウガを加える方法です。みその原料である大豆には、熱を作る栄養素であるビタミンB1やタンパク質が含まれているので、代謝アップにはぴったりです。ショウガ入りのおみそ汁を朝飲めば、その日1日温かく過ごせ、代謝量もアップするでしょう。ショウガを含むショウガ湯や、ショウガ紅茶も効果が高いです。他にも、ココアはポリフェノールによる血管拡張作用が期待され、血流改善による冷え症改善効果がみられます。飲み過ぎは、カロリーオーバーになってしまうので気をつけましょう。

体を温める食べ物で代謝を上げて、太りにくく、痩せやすい体を目指しましょう。

