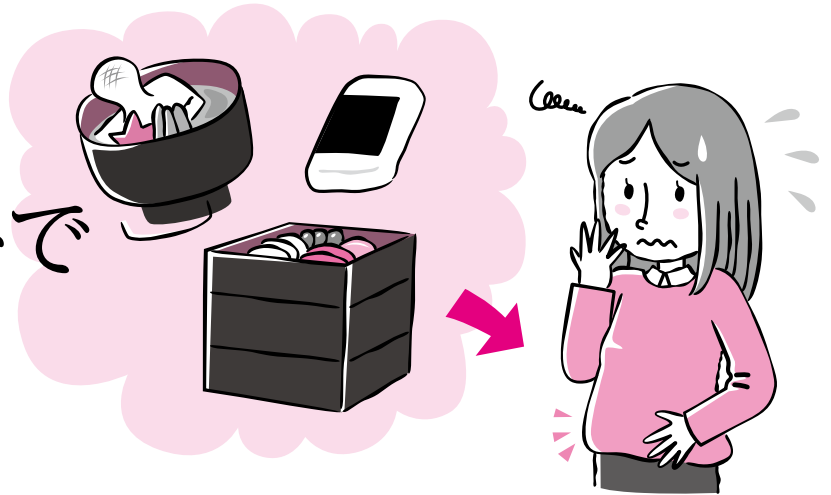


CHALLENGE  
プラス テン  
今日から +10  
はじめる

# 10のポイントで 正月太りを 解消しよう



年末年始の食べすぎ・飲みすぎで体重が増えた方も多いのでは?この時期は会食や高カロリーのもの食べる機会が多く摂取エネルギーが増え、寒さや忙しさから運動不

足になりがち。消費エネルギーが減ることから、太りやすくなります。ついた脂肪は早めに落として、スマートな1年にしましょう。

## \*正月太りをなかつたことにする10のポイント\*

**ポイント**  
**生活リズムを取り戻す**  
正月モードの人は、まず生活リズムを整えることから。不規則な生活は肥満のもとです。

**ポイント**  
**よく噛んで食べる**  
よく噛むと、満腹中枢が刺激されて少量で満腹感を得られたり、代謝が促進されます。

**ポイント**  
**野菜をたっぷりとる**  
多くの野菜が食べられる鍋がおすすめ。肉や魚、豆腐などでタンパク質もとりましょう。

**ポイント**  
**糖質オフを試してみる**  
甘いものやお酒はしばらく控え、ごはんを少なめに。雑穀米や玄米なら食物繊維も豊富です。

**ポイント**  
**脂肪分をカットする**  
素材(バラ肉よりヒレ肉など)と、調理法(「揚げる・炒める」より「ゆでる・焼く」)を選びましょう。

**ポイント**  
**外食メニューに注意**  
和風定食が栄養バランスがよくおすすめです。ごはんの大盛りやおかわりはやめましょう。

**ポイント**  
**今より多く歩いてみる**  
バスや電車のひと駅分歩く、エスカレーターを使わず階段を使うなどして、歩数を増やしてみましょう。

**ポイント**  
**軽い筋トレで基礎代謝をアップ**  
筋肉が増えると基礎代謝がアップして、太りにくくなります。階段や坂道の上り下りも効果的。

**ポイント**  
**シャワー派の人はお風呂につかる**  
ぬるめのお風呂にゆっくりつかると、代謝がよくなり、脂肪燃焼効果がアップします。

**ポイント**  
**血液やリンパの流れをスムーズに**  
大きな血管がある首の周り、二の腕の後ろ、ひざ裏を温めると、巡りがよくなり、やせやすくなります。