

まだまだ、暑いですが、9月になりました。

今年の秋は

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋
さてさて、どの秋にしますか。



当社スタッフの中で、

『食べても太らない体づくりをします。そして、今年の秋は、食欲の秋にするのだ』と
宣言した者がいます。

この宣言、本当かな・・・。

そのスタッフに向けてのアドバイスをまとめましたので、一足先にお届けします。

さて、

「痩せの大食い」

ものすごく食べているのに、
なぜか全然太らない方いらっしゃいますよね。
その“なぜ？”についてお話しします。



1. 何故太るの??

生きていくために、
必要なエネルギーを、食事をすることによって体に蓄えます。
食事によって体に蓄えたエネルギーを**摂取カロリー**

運動したときはもちろんのこと、特に運動をしなくても
呼吸や消化などで生きているだけで
意外に多くのカロリーを消費しています。

これが**消費カロリー**

摂取カロリーが消費カロリーより多いと、脂肪として体にたまる。
この積み重なり、それが太る原因です。



摂取カロリー > 消費カロリー



2. 知ってほしい…基礎代謝

基礎代謝とは!!

人が生きていだけで消費するカロリーの事です。



つまり

基礎代謝が高い人は・・・太りにくい体質
基礎代謝の低い人は・・・太りやすい体質

また

基礎代謝は、**筋肉の量**と関係があります。
筋肉は、維持するだけでも、かなりのエネルギーを消費します。

だから

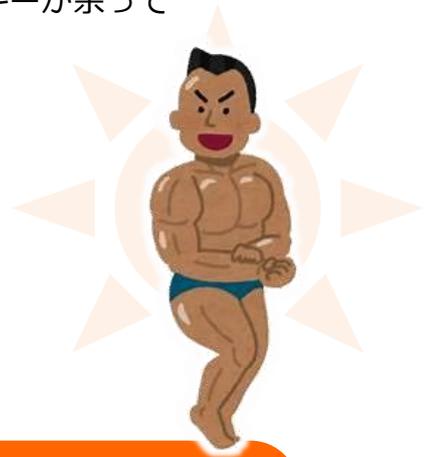
筋肉質の人は、太りにくいのです。
逆に、筋肉量が少ないと、基礎代謝が低くなる。

結果として

エネルギーを使う筋肉がないと、食べた分だけエネルギーが余って脂肪として蓄積されます。

「痩せの大食い」の方は、

もともと体が締まっていて、
がっちりとした筋肉がついているタイプなのです。
筋肉がしっかり働いて、基礎代謝を高くしているのでしょう。



筋肉をつけて代謝をよくしましょう。

筋肉のもとになるお肉や魚などのタンパク質をしっかりとって、無理しない程度に運動をしましょう。散歩、ラジオ体操から始めましょう。



まとめ

生活や食事を見直し、

もし、太りやすい生活をしていたらこの秋は正しましょう。

つまり、生活習慣の見直しをしましょう。

また、基礎代謝の低い方は、筋肉をつけて対応していきましょう。

しっかりタンパク質を摂るようにしましょう。

もちろん、食べ過ぎないこと！！

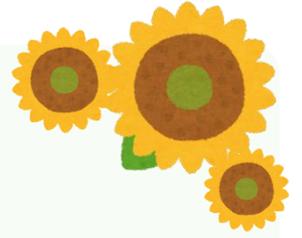
食べたら、すぐ動く！！



1回のタンパク質は20gを目安に摂ってください。
詳しくは、店頭にてアドバイスします。



よろしかったら...



私の週末散歩コース「ぎふワールドローズガーデン」、お盆情報です。

お盆期間中に、6品種約5000株ある“ひまわりガーデン”がライトアップされました。

キッチンカーが来て、いつもと違う賑わいがありました。

青空の下のひまわりは最高だと思っていましたが、ライトアップされたひまわりガーデンはひと味違うな…
と思い、写真を撮りました。

