



「夏までに痩せる！」を叶えるダイエット

ダイエットは始めてすぐに身体がスリムになるわけではなく、数ヶ月かけて徐々に痩せていくのが成功のコツとされています。そこで今回は、「夏までに効率よく痩せる！」を叶えるダイエット方法を、食事と運動編に分けてご紹介しましょう。

■食事と運動の両アプローチが重要

夏までに痩せるためのダイエットは、食事と運動の両方からアプローチするのが成功のコツです。タンパク質中心・食物繊維の摂取といった食事や簡単な有酸素運動や筋トレなど、毎日無理なくできるダイエット習慣を身に付けて続けると、効率よく夏までに痩せられます。

■摂取カロリーと消費カロリーを知る

体重を落としたり脂肪がつかないようにしたりするためには、摂取カロリーを消費カロリーより減らすのが基本となります。「摂取カロリー」は、食事で得られるエネルギーの量を指しており、「消費カロリー」は運動で身体を動かしたときに消費されるエネルギーです。

単純に身体に入ったエネルギーよりも、消費するエネルギーが多ければ脂肪にならない!! 痩せるというメカニズムになります。

下の表を参考にして、自分がどれくらいの摂取エネルギーが必要なのかを知っておきましょう。

1日の摂取カロリーの目安（女性） kcal

年齢	摂取カロリー量		
	活動量が少ない	活動量は普通	活動量が多い
18-29歳	1700	2000	2300
30-49歳	1750	2050	2350

■「食事」カロリー制限や代謝UP!

①腹八分目の食事を意識

夏までに効率よく痩せるダイエット方法・食事制限のコツは、腹八分目の食事を意識してド力食いをしないようにすることです。ごはんの量を少なく盛り付けて食べる



量を減らすと、摂取カロリーを制限できます。

②タンパク質中心の食事にする

タンパク質を摂り入れると基礎代謝量や筋肉量がアップして、脂肪を燃焼しやすい身体になります。

また、タンパク質を摂取するときに腸内で分泌されるホルモンの働きで、満腹感を得やすくな

つたり中性脂肪を燃焼させたりする効果も期待できるのです。20〜40代女性の1日のタンパク質摂取量は約50gが良いとされています。

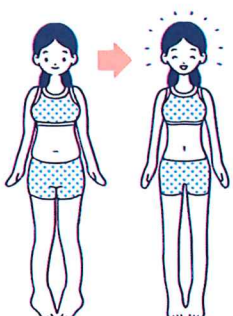
■「夏まで」は暑すぎず寒すぎないでダイエットにいい季節

春頃に始めて夏までに痩せるダイエットは、暑すぎず寒すぎない気候で活動しやすいためおすすめです! 夏は熱中症や夏バテの心配があったり、冬は運動するにも外に出るのをためらったり、基礎体温が下がって痩せにくい身体になっていたり、環境に左右される可能性があります。



これらのリスクを考えると春から始めて夏までに計画的に痩せるダイエットは、環境に邪魔されない点や身体の状態から見て効率よく痩せるには絶好の季節です。ダイエットにぴったりの今から始めて、夏までに

痩せるようにしましょう。



知ったかぶり健康情報 眠ることが認知症の予防になる!?

睡眠が健康のためにも大切だということは、多くの方が認識されていることでしょう。睡眠不足はさまざまな弊害を招きます。加えて、良質の睡眠をとることは、認知症予防の点からも重要であることが近年の研究から明らかになっています。その3つの理由を、わかりやすく解説します。



①眠ることでしっかり記憶する

実は記憶を作るためには、睡眠が必要なのです。睡眠は「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の2種類に分けられ、入眠時には脳の活動がだんだん低下して、体も脳もぐっすりと休んだ状態の「ノンレム睡眠」になっていきます。ノンレム睡眠が1時間ほど続くと、体は休んだままの状態で大脳が活動を再開します。このとき私たちは夢を見ていることが多く、眼球がぐらぐらと素早く動くのが認められる「レム睡眠」の状態になります。実は、このレム睡眠中に、日中に体験した出来事の振り返りが行われ、記憶がしっかりと作られると考えられています。

したがって、十分な睡眠をとることによって、体験した出来事が記憶されて、しっかり覚えておけるようになりますと考えられています。



記憶を整理する

②眠ることで認知症の原因のストレスを軽減させる

日中活動しているときは、さまざまな出来事に対応するために準備が必要です。それには、自律神経系が交感神経優位になり、副腎皮質ホルモンの分泌が起こり、緊張状態が続きます。しっかり睡眠をとれば、そ

の間は交感神経の活動と副腎皮質ホルモンの分泌が減るので、ストレスによる記憶に関する海馬へのダメージを回避することができ、認知症のリスクも減ります。

③眠ることで脳の老廃物を、脳から排出する

アメリカの研究グループは、ケージの中で自由に過ごし覚醒と睡眠を繰り返しているネズミの脳波と脳内間質液の採集と解析の実験を行いました。

実験には、アルツハイマー病の変異遺伝子を人工的に組み込んで作成されたネズミを使用しました。その結果、アルツハイマー病の発症に関わると考えられている「アミロイドβ (Aβ)」というタンパク質の脳内レベルが、**覚醒中に増え、睡眠中に減ることを発見しました。**さらに、薬を投与するなどして睡眠を妨げると、Aβが減らなくなり、増え続けることも分かりました。同じことが人間でも起こるのかを確認する実験を行うと、**髄液中Aβレベルは、就寝後に減少しはじめ、起床後に増加に転じる**ことがわかりました。

私たちの脳には、脳内にたまった老廃物を排出するしくみがありますが、これは主に睡眠中に働きます。睡眠をとらないと、このしくみが働かなくなるので老廃物がたまってしまいます。Aβの蓄積はアルツハイマー病を引き起こすと考えられていますので、睡眠不足は認知症のリスクを高める可能性があるともいえるのです。



自分の脳をいたわり、認知症を予防するためにも、睡眠は大切だと心得ましょう。



実践

健康のミニ情報

紫外線による肌老化の予防はこれからが本番。それには抗酸化作用のある食品を摂ることで。

抗酸化ビタミンのAとCは緑黄色野菜に、Eは玄米やゴマ、ナッツなどに多く含まれています。緑茶、大豆、赤ワイン、ベリー類などに包まれるポリフェ

本格的な紫外線の季節到来近し！ その前に摂りたい食材


- ノールも摂りましょう。オレンジ
- やトマト、ニンジン、パイナップルなど、抗酸化作用のある色素を
- 含んでいる食材も有効です。



オクラとなめこみょうが和え

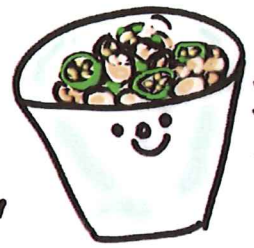
- 材料(2人分)
 オクラ 5本
 なめこ 90g
 ミョウガ(小口切) 2個
 めんつゆ 大さじ1
 生姜(すりおろし) 2g
 かつお節 リツ

オクラ
 ぬめりの成分
 がラクタンやアラビン、
 ヘクシンといった食物繊維。
 カリウム、鉄、カロチン、
 ビタミンCなど
 豊富に含まれます!



つくりかた

1. 鍋に湯を沸かし、なめこを1分程茹で、ザルにあげ冷水で洗う。
2. 鍋に湯を沸かし、オクラを1分30秒程茹で、ザルにあげ冷水にさらし、粗熱が取れたら小口切りにする。
3. ボウルにめんつゆ、生姜を入れて混ぜ、なめこ、オクラとミョウガを入れてしっかりと和え、冷蔵庫に30分程入れ、味をなじませる。
4. 器に盛り付け、かつお節を散らしたらできあがり!



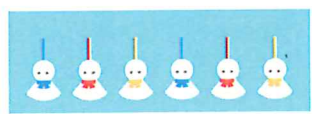
雑学の小部屋

季節の豆知識

【てるてる坊主の起源は?】

てるてる坊主の原型は中国の伝説上の人物「晴娘」と言われています。晴娘はほうきを持った女の子の姿をし、雨雲を掃き晴れの気を寄せてくれるようにという意味があります。

平安時代には既に日本に伝わっていたようで、当初は



女の子の人形でしたが、日本で晴れ乞いをするのが修験者や僧侶等であった事から男の子の姿に変化したと言われています。

【カビの季節】

カビは気温が5℃~35℃の範囲で発育し、20℃を超えると急に活気づき25℃までが最適温度です。また湿気を好むため、梅雨はカビの発育に最適な時期です。カビがつきやすい食品は米や豆類、小麦粉、乾麺、パン、干物、のり、しいたけ、漬物、お菓子、チーズなどです。梅雨の晴れ間は窓を開けて換気を行い、カビの発生を防止して下さい。

旬の食材と栄養成分「オクラ」

アフリカが原産地で、日本へは江戸時代末期に渡来ました。旬は、7~9月頃です。

緑色が濃く表皮に産毛が密生し、ハタもいきいきしているものを選びます。



乾燥を防ぐためにプラスチックの保存容器などにいれて保存しましょう。暑い地方が原産の野菜ですので、5度以下の場所だと低温障害を起こす場合があるので注意しましょう。

栄養成分は、カロテンやビタミンB1・C、カルシウム、カリウム、鉄分などを含みます。独特のぬめりは水溶性食物繊維のパクチンと多糖類のムチンです。



パクチンやムチンには、整腸作用があるので便秘にも下痢にも効果的に働きます。ムチンには胃の粘膜を守る作用もあります。パクチンは、血糖値の上昇を抑制し、糖尿病の予防に有効です。栄養成分が豊富な野菜なので、疲労回復・夏バテ防止に最適です。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「花粉症とギックリ腰」

毎年のように花粉症に悩まされているが、私の場合、今年はそれにぎっくり腰が加わって二重の苦しみとなった。一般的にぎっくり腰になる場面といえば、重たいものを持った時や不意に屈んだ時だが、なんと花粉症によるくしゃみでぎっくり腰になる人も多いそうなのだ。

ふん！っと鼻をかんだ時にもお腹に瞬間的な緊張があるが、くしゃみのパワーは更に強力で、腰部に瞬間的に強い負荷をかけてしまつたらしく。

ではどうすればくしゃみによるぎっくり腰を回避できるのかとお医者さんに尋ねたところ、思いもよらない答えが返ってきた。それは、「くしゃみのパワーを何かで逃してあげること」という。例えば、くしゃみの瞬間に何かに捕まってくしゃみをする。壁やポール、電信柱や人でもいいらしいのだが、人に捕まってくしゃみをするというのは私にはできそうもない(笑)

傷めていた腰もだいぶ良くなってきたので、そろそろ腰の筋肉強化に取り組みことにしよう。



今月の頭の準備体操

今月は梅雨に関する3択クイズです。

【問題1】梅雨時に見る「カタツムリ」。カタツムリは藻や野菜、キノコなどを食べますが、他にもある意外なものも食べています。それはなんでしょうか？

- ①泥 ②ザリガニ ③コンクリート

【問題2】梅雨時に綺麗に咲く「アジサイの花」。実はある条件によって青い花が咲くか、ピンクの花が咲くかが決まります。その条件とはなんでしょうか？

- ①土の温度が20℃以上か19℃以下か
- ②土が酸性かアルカリ性か
- ③農薬を与えるか与えないか

【問題3】雨具の『合羽(かっぱ)』の名前の由来は？

- ①河童から授かったという伝承があるから
- ②外来語に漢字を当てはめたから
- ③生産地名が『合羽』だった



【解答】

- 【1】③コンクリート カタツムリが殻を維持・形成するためには、炭酸カルシウムを摂取する必要があります。
- 【2】②土が酸性かアルカリ性か アジサイは、酸性の土だと青い花、中性～アルカリ性の土だとピンクの花になります。
- 【3】②外来語に漢字を当てはめたから 『合羽』はポルトガル語の『capa』が元になった外来語です。

読めば トクする 裏ワザ大百科

【梅雨を乗り切る裏ワザ「洗濯編」】

じめじめ、むしむしするいや～な梅雨時期。部屋干しの洗濯物や湿気が原因のカビなど不快な毎日にイライラ。そんな梅雨を乗り切る裏技を紹介します。

洗濯のトラブル解消法

雨続きで洗濯物は室内に干しっぱなし。専用の洗剤を使っても多少の臭いが残っているし、どこか湿っぽい。袖を通すのが億劫になりますよね。

この時期の洗濯はちょっとのコツとちょっとの手間で気持ちよい仕上がりになりますよ。



梅雨時期はココに注意！

- ①洗濯機の容量、洗剤の量は規定通りに。
- ②お風呂の残り湯は使わない。
- ③いつもの洗剤に漂白剤を加えて除菌効果を高める。
- ④洗濯物は生地と生地が触れ合わないようゆとりを持って干す。
- ⑤カーテンレールには干さない。カーテンは埃で汚れています！
- ⑥エアコンや扇風機を使って換気を良くしながら室内干しをする。
- ⑦洗濯後は洗濯槽のふたを開けて中を乾燥させておく。
- ⑧洗濯槽を小まめに掃除する。



是非試してみてください。

土地 中古住宅 売りたい方・貸したい方

お気軽にご相談下さい。
お知り合いの方でお考えの方がいらっしゃいましたら
お声掛け下さい。 三協住宅 不動産部

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326