

【Awesome Morning イベントレポvol.2】

“自分らしい朝”をかなえる朝活コミュニティ「Awesome Morning」

第2回は健康美BODYダイエットコーディネーター西村紗也香さんが教える!

「朝活で燃焼スイッチON。美ボディを作る簡単習慣。西村紗也香先生のプチトレレッスン」



株式会社メタボリック(代表取締役社長:西田和弘 本社:東京都渋谷区、以下メタボリック)は、合成保存料・合成着色料・合成甘味料不使用で自然派にこだわった粉末スムージー及びプロテイン『エンナチュラル』シリーズ(<http://www.mdc.co.jp/prmo/ennatural/>)を2014年より販売しております。

今回、“自分らしい朝”を見つけることを応援する朝活コミュニティ「Awesome Morning」

(<https://asmg.jp/>)の第2回イベントとして、西村紗也香さんと「朝活で燃焼スイッチON。美ボディを作る簡単習慣&プチトレ」を2018年5月19日(土)に開催いたしました。

“自分らしい朝を応援する”朝活コミュニティ「Awesome Morning」

第2回は西村紗也香さんと「朝活で燃焼スイッチON。美ボディを作る簡単習慣&プチトレ」

目覚めたばかりの体にスイッチを入れ、一日を気持ちよくスタートさせるのに効果的なのが、程よい運動。そこで第2回目の「Awesome Morning」では、ダイエットコーディネーターの西村紗也香さんを講師に迎え、「朝活で燃焼スイッチON! 美ボディを作る簡単習慣。西村紗也香先生のプチトレレッスン」を開催、時間のない朝でも出来るプチトレーニングから、食事の取り方のコツまで、今よりもっと素敵なボディに近づけるような情報を教えていただきました。



西村さん流 太りにくい食生活のコツを知る「栄養学講座」

■ポイント①こまめに水分を取る

体脂肪を燃焼するには水と酸素を使うため、よく水分をとって、よく呼吸する必要があります。喉が渇く前に飲むことを心がけつつ、食前1杯、食中1~2杯、食後1杯を週刊にし、1日2リットル摂取することが大切です。お茶やコーヒーはカフェインが入っていて利尿作用があるため、水分にはカウントされません。お水を取ることを心がける必要があります。



■ポイント②食事の時間は、6時間以上あけない

食事から約6時間で身体のエネルギーは不足気味になります。そして、さらに進むと飢餓状態になってしまい、次の食事で必要以上に蓄えようとするのです。

空腹になりすぎて、次の食事でドカ食いの原因にもなりかねないので、そんな状態を防ぐ為にも、6時間空きそうな場合はエネルギー源となる自然な食材をちょっと間食にするのがおすすめです。



・ポイント③脂質は「1食につき30gまで」

脂質はダイエットの敵と言われますが、お魚の脂には抗酸化作用があり、お肉の脂は細胞を強くします。そのため、食べ方に気をつければ、魚やお肉を食べても問題はないとのこと。脂質は1食につき30gまでを目安に、自分が食べたいものを書き出して、そのメニューで脂質を減らすための工夫をすることが西村さん流の食事方法とのこと。我慢が少なく済むテクニックに参加者も嬉しそうでした。



■朝の体を目覚めさせる“プチトレ”に挑戦

太りにくい食生活を学んだ栄養学講座のあとは、“プチトレ”に挑戦。時間のない朝でも、手軽に続けられて、朝の燃焼スイッチを入れられるようなメニューを西村さんから教えていただきました。血流を良くする呼吸法から、腹筋と背筋をフルに使った負荷のかかる運動、関節ほぐしやスクワット、くびれづくりなど様々な効果のあるプチトレを実践しました。

西村さんからは「どれか1つでも、1日5分でもいいから続けることが大事。」とご指導いただきました。

1、眠っていた身体を起こして血流を促す「呼吸」

2、心拍数を上げて脂肪を燃焼する「マウンテンライマー」

3、背中&お腹&太ももを一気に鍛える「ドルフィンブランク」

4、運動後に飲むにはピッタリな「植物性プロテイン」



足を肩幅に開いて両手を組み、上にぐーっと伸ばします。呼吸は、ゆっくり鼻から吸って口から吐くことを繰り返します。一緒に、上半身をうしろ、右、左にゆっくりと倒します。



肩の真下に手を下ろして、両足を伸ばし、腕立て伏せのようなポーズをつくります。頭～おしりが一直線になるように姿勢を保ちながら、膝を胸に近づけて、左右の足を上下させます。



マウンテンライマーと同じ腕立て伏せのような姿勢で、肘を床につけます。そのままゆっくりおしりを上げたり、下げたりします。身体で三角形をつくるようなイメージで、背中まはまるめないようにします。



運動で汗を書いたあとは、合成保存料・合成着色料・合成甘味料が入っていない、さらりと飲める「エンナチュラル植物性プロテインダイエット」で乾杯しました。

■第2回講師：西村紗也香さん

2016 ミス・ユニバースジャパン第4位。栄養コンシェルジュ(1ツ星、2ツ星)を取得。自らのボディメイクや食事管理の経験を元に楽しく、簡単にできる家トレトレーニングや食事法など、健康美BODYのダイエットコーディネーターとして活動。ダイエット向けのワークショップや、栄養学に基づいた正しい食事法の栄養セミナーも開催。



次回イベント：思わずシェアしたくなる朝食とは？

伊賀るり子先生の見た目も栄養も◎な朝食レッスン。

- ・開催日時：2018年6月9日(土) 9:30~11:30
- ・会場：外苑前アイランドスタジオ
- ・参加費：1,000円
- ・応募方法：<https://peatix.com/event/383193/view>
- ・定員：先着30名
- ・ゲスト講師：伊賀るり子さん

野菜料理研究家・フードライター。オーストラリアでのベジタリアン料理との出会いをきっかけに野菜コーディネーターの資格を取得。現在は野菜料理研究家として活動し、多数のメディアでおいしくたのしく野菜が食べられるお料理レシピを発信中。



すべての人に美と健康を。

株式会社メタボリックは、1991年(平成3年)10月に発足した、健康食品メーカーです。“メタボリック”は英語で、「新陳代謝の」という意味があることから、「健康と美容の基本は新陳代謝にある」という意味を込めて社名としています。そしてメタボリックは創業以来、一貫して最新の研究結果やお客様の声に耳を傾け、最新の注意と好奇心を持って商品開発・販売を行っています。日常生活を通じて健康づくりをサポートする役割を担うべく、新陳代謝にこだわり、より安全で安心な商品作りを通して、お客様の美と健康に貢献できるよう努力を続けてまいります。

<http://www.mdc.co.jp>