

ティップネス コン活通信

Vol.7
2019年1月

🍃 ダイエット 🍃 美肌づくり 🍃 冷えやむくみの解消 🍃 仕事のパフォーマンスアップ etc.

「コンディショニング活動通信」略して『コン活通信』。毎日を快適かつアクティブに過ごすために欠かせない「コンディショニング」にいち早く注目し、実践の場を提供してきたティップネスが、報道関係の皆様向けにお届けするニュースレターです。特に、ダイエット、美肌づくり、冷えやむくみの解消、不調予防、仕事のパフォーマンスアップ…など、“働き世代女子”にピッタリな最新情報やトレンドをまとめてお届けします。皆さまの記事や企画のネタとしてお役立ていただければ幸いです。

🚩 テーマ **今すぐできる食事テクニック！今月のテーマは…『冬太り解消』！**

暴飲暴食に明け暮れる年末年始を経て、冬太りで悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？冬は寒さで室内にこもりがちですが、実は基礎代謝量は年間で一番高く、今が一番痩せやすいんです！そこで今号では、『食・Re バランス Diet』を提案。**朝食を必ずとることや夕食の時間を夏季より早める**など誰でも簡単にできる方法をご紹介します。食生活の乱れを正しつつ、効率よく冬太りを解消しましょう！

『食・Re バランス Diet』の具体的な方法

👍 <朝食をとって代謝を上げる>

- 朝食をとることで**代謝スイッチ**が入り、寝起きのカラダが**エネルギー蓄積モード**から**消費モード**に切り替わります。朝食を食べない人の肥満率は、食べている人のなんと2倍以上(!)ともいわれています。光によっても代謝スイッチはONになるため、**太陽光を浴びるとさらに Good!**



👍 <1日3食。夕食は少なめに>

- 食事の総量を減らすことはなかなか難しいですね。ではまずは量を変えずに分割してみましょう。1日2食の方は総量を変えずに、朝食40%、昼食40%、夕食20%にReバランス！1日3食の方も同じく、朝昼を多め、夕を少なめにReバランス！

👍 <夕食の糖質量と時間をコントロール>

- 夕食の糖質量 ⇒ ダイエット期はゼロか最大でもおにぎり1個までに減らし、減らした分は朝、昼いずれかに増やしましょう。
- 夕食の時間 ⇒ 夏季と冬季の夕食時間を変えましょう！**日没から3時間後にはカラダはエネルギー蓄積モード**になるので、この時間以降に糖質を摂ると太りやすくなります。夕食は遅くても20時までに！
仕事の都合で難しいという方は、16時～17時くらいに夕食分の糖質（おにぎり1個）を摂りましょう。野菜・肉・魚・卵などのおかずはいつもの夕食時間にお腹いっぱい食べてもダイエットには大きな影響はありません。



福池和仁

👉 “ティップネス部長”のワンポイント・アドバイス！

ダイエット期は、血糖値を上げないための食事コントロールも大切。食べる物以外のポイントとしては、**食事の間隔を6～7時間あけること！**
なぜか？ひとつは糖質が最終的にグリコーゲンとして肝臓に蓄えられる量が6～7時間分であること。そしてもうひとつは、睡眠時間を引いた活動時間を3食で割ると食間はだいたい6～7時間になること。
糖質は取りすぎた分は脂肪として蓄積されてしまいますし、不足すると筋肉が分解され減ってしまうので、適度なタイミングで過不足なく補うことはとても大切なんです。

NG!

次のステップ。『NG食』を決めてみよう！

食事の Re・バランスに慣れて、体重の減少が楽しくなってきたら、次のステージへ。『NG食』を決めてみましょう。いきなりゼロにしなくても大丈夫。徐々に減らしていきましょう！

NG食リスト

- 砂糖の入った清涼飲料水
- お菓子全般（和洋菓子、スナック菓子）
- 夕食の果物
- 揚げ物とご飯／イモ類とご飯など、糖質で糖質を食べる
- アルコール（糖質が含まれないウイスキーや焼酎などは OK）
- バターなど動物性脂質

NG食のポイント

- ※砂糖がたっぷり含まれているものは血糖値を急激に上昇下降させ、より太りやすく疲れやすいカラダになってしまいます。
- ※果物は糖の種類的には砂糖と同じなので、摂り過ぎは NG。食間のおやつとして少量ならおススメ！
- ※固形脂肪（動物性脂質、バター）は、健康面でも摂りすぎには要注意。逆に液状脂肪（植物油、オリーブ油、魚油等）は積極的に食べましょう！

OK!

たんぱく質と食物繊維を増やして、空腹感を満たす！『強化食』

糖質を減らした分、足りてないと言われている、**たんぱく質（肉、魚、卵、大豆）**と**食物繊維（野菜、海藻、キノコなど）**を増やしましょう。

たんぱく質の必要量は？

- ・普段座りっぱなしの人＝体重×0.8g
- ・適度に運動している人＝体重×0.8～1.5g
- ・しっかり運動している人＝体重×1.5～2.0g

たんぱく質は免疫力にも影響しているので美しく、若々しく、元気なカラダを維持するには大切な栄養素です。摂取量は平均的に足りていないと言われています。ダイエット期、トレーニングやスポーツをしている人は現在の量と必要量の差をチェックしてみてください。



食物繊維の必要量は？

成人女性 18g / 成人男性 20g

と言われています。平均すると1日約7g、レタスで言うと3～4個、キャベツで言うと半～1個くらいの量が足りていません。そしてさらに、摂取の目標値が上方修正されつつあるのがトレンドです。繊維質は血糖値上昇を抑制したり腸内環境を良くすることから、肥満・糖尿病、消化器系の疾患やガンなどの病気のリスクを下げられる可能性がわかっています。



イベント

日本橋ワーカーのための 朝活・夕活

ティップネス日本橋スタイルが、お仕事前後の充実した時間と日中のパフォーマンスアップを目的に、ワークアウト&リカバリーエクササイズを提供します。どなたでも手ぶらで気軽にご参加いただくことができます。

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| ■ 日程：2/13（水）18:30～19:30 POWER YOGA | ■ 参加費：各 500 円（税込） |
| 2/26（火）7:30～8:00 体幹トレーニング&リカバリー | ■ 会 場：日本橋三井タワーアトリウム |
| 3/ 5（火）7:30～8:15 朝 YOGA | ■ 受 付：ティップネス日本橋スタイル |
| 3/13（水）18:30～19:30 HANUMAN YOGA | ※レンタルウェア上下、タオル大小、ミネラルウォーター付 |
| 3/26（火）7:30～8:00 体幹トレーニング&リカバリー | ※ティップネス日本橋スタイルのロッカー、シャワーご利用可 |

詳しくはこちら ▶ <http://www.tip-nihonbashistyle.jp/news/26609>

➤ アンバサダー活動中！

ティップネスでは、コンディショニングを実践しながら SNS を通じその「良さ」を一緒に広めていくアンバサダーを募集し、毎月様々なイベントを実施しています。

詳しくはこちら ▶ <http://ambassador.tipness.co.jp/>