



## 体脂肪にまつわる ウソ・ホント



「○○を食べると痩せる」「太らないためには○○すること」などなど巷で聞くダイエット話。信じる前に確かめてみましょう。

### ▶ 水で太ることもある

#### ウソ!

水はノンカロリーで糖質、脂質、たんぱく質などの栄養素が含まれません。なので「水を飲んでも太るとよ〜」はないようです。 「1日に必要な水分量」は体重1kgに対して30ml。但し、清涼飲料水や缶コーヒーなどには糖質が10%程度含まれていますので飲み続ける事はやめましょう。



### ▶ 体脂肪が少なすぎると風邪をひく

#### ホント!

身体の体脂肪が少なすぎると身体の熱が失われ風邪をひきやすくなります。

体脂肪の役割は身体の保温。断熱材の体脂肪がなければ体内の熱は逃げていきます。体温が1度下がると免疫力が3割低下するとも言われます。邪魔者扱いの体脂肪ですが、適度に・、適度に必要なものですね。



### ▶ おなかいっぱいと言えば満腹になる

#### ホント!

満腹や空腹を判断するのは胃ではなく脳。太りやすい人は「おやつ時間」「今しか食べられない」等・でつい食べてしまいカロリーオーバーに。ぜひ、「今、空腹？」と問いかけて、さらに食後は「お腹いっぱい」と口に出すと脳は満腹と騙されてくれます。



## 10月のマシン

### テッドリフト (お尻・太もも 背中)



大きな筋肉を一齐に使うので効率よく筋力アップできます。

- ①背中を伸ばしてお尻を後ろへ下げます。
- ②身体が真っすぐ！まで引き上げます。

お肉よ 上がれ!

## October

### カレンダーチャレンジ

### 寝る前にウエスト捻り 10回×2セット

秋の夜長にストレッチやプチ運動

はいかがですか？ 適度な活動量でぐっすり眠れば寝起きもスッキリですよー😊

顔と腰を正面に向けたまま、胸・肩を捻ります。身体が中心が左右にブレないようにしましょう。

## 10月のかるた川柳 に ならめっこ スイーツ選ぶは 何基準？



やるなら 楽しい方がいい

まだまだ 継続は力なり♡ 2023

## イベント & お知らせ

ゆる〜く ダイエットカレンダー♡ 2023

夕方利用の方と「暗くなるのが早くなったね」という話が増えました。「暗くなると家に帰りたくなる」のは日本人の習性の様です😞 秋はこれから深まります。食欲の秋を楽しみつつ・・・の「運動」です♡

普段から体重は測っているけど記録していない・・・という方も多いようです。体重を記録することで、食習慣の傾向や食べ過ぎに早く気づき、気付いたら増えてたー!!😞 を防げます。ぜひ、「5のつく日」に記録しましょう♡



### 10月のジョギングボードレッスン

20日(金)・21日(土)・22日(日)

動きを覚えると普段の動きが楽しくなります。



### 測定WEEK 9月23日(土)~30日(土)

『測定の数値でわかる 食べ過ぎ度』

運動も大切ですが食べ過ぎにも注意です。