

* Total Beauty Project

真冬に気になる健康キーワード!▶▶▶

冬太り

“冬太り”という言葉がすっかり定着しているように、冬になると太る傾向にある人が多いようです。冬は「飲み過ぎ・食べ過ぎ・動かなさ過ぎ」に陥りがちではあるものの、その原因は実にさまざま。とくに私たちの身体に忍び寄る「冷え」が大きな引き金となっています。



冬太りの原因って何？

身体は寒さを感じると、体温を上げるために脂肪を燃やす働きがあるので、一般的に冬は痩せやすいと言われています。しかし、さまざまな生物的・環境的要因により冬太りを引き起こします。代表的な原因の一つに「冷え」が挙げられます。

その他の冬太りの原因.....

- ▶ 外で飲食する機会が増え、**摂取カロリーが増加する**
- ▶ 寒くて活動量が減り、**消費カロリーが低下する**
- ▶ 日照時間が減り、**代謝の活発な時間が減る**
- ▶ 脂肪を分解する**酵素リパーゼが低温だと働きにくい**
- ▶ 重ね着をするため、**スタイル維持への意識が減る**

冬太り危険度 Check

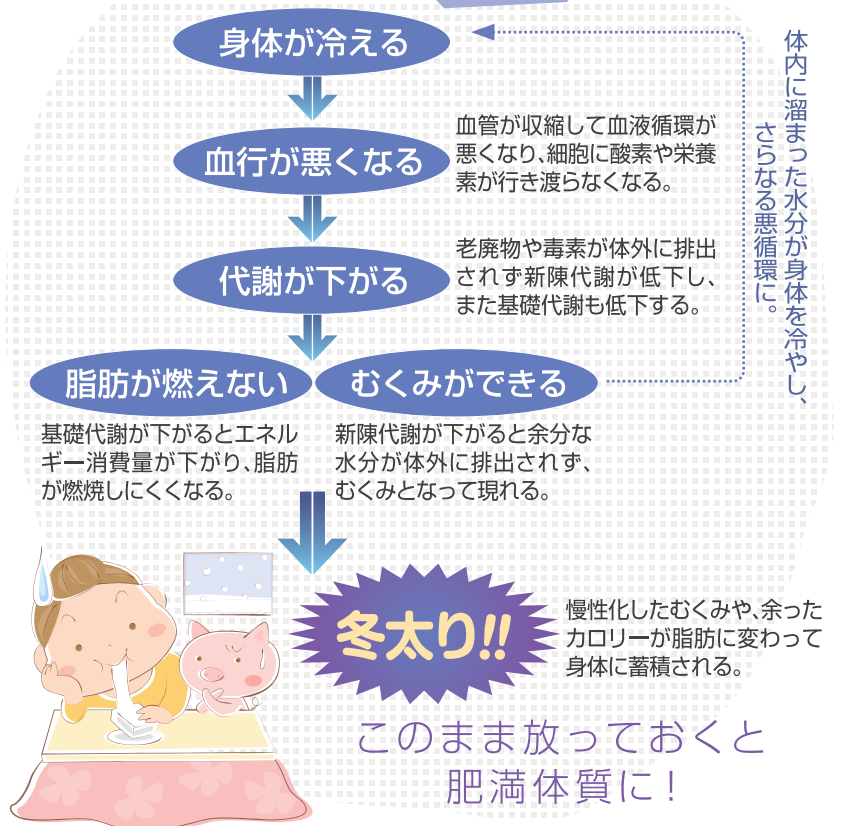
あなたは冬太りしやすいタイプ!?

- 年末年始は週3回以上、飲み会や外食をする
- 22時以降、高カロリーのものでも気にせず飲食する
- 階段よりエレベーターやエスカレーターを利用しがち
- 寒いと自宅にいても動きたくない
- 夕方になると足がむくむ
- 手足が冷えて眠れないことがある
- 冬は生理痛や肩こりがひどくなる
- お風呂はシャワーですませている
- 運動が苦手、運動する習慣がない
- 冬はボディラインが隠れる服が多い

- 【チェック数 7~10】 **冬太りご一行さま**
- 【チェック数 3~6】 **冬太り予備軍さま**
- 【チェック数 0~2】 **冬太り知らずさま**

冬太りの代表的な原因...

“冷え”



入浴で冬太りを撃退!!

〈入浴の3大効果〉

湯船に浸かるだけで、身体も心も健やかに。入浴を習慣づけて、冬太りやむくみを解消!

1. 水圧の効果

お湯の圧力により足に溜まっていた血液が心臓に向かって押し上げられ、血液やリンパ液が身体中をスムーズにめぐようになります。



2. 温熱の効果

血管が広がり、酸素や栄養素が素早く取り込まれるようになります。不要な水分や老廃物が汗とともに排出されむくみが解消します。



3. 浮力の効果

お湯に浸かると体重は9分の1ほどになり、重力から解放された筋肉や関節がリラックス状態に。身体も心も解きほぐされていきます。

