

秋太りケア&
冬太り防止に!

お手軽 ダイエット方法

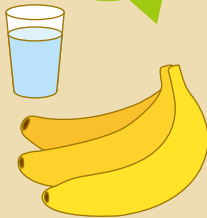
テレビや雑誌、インターネットなどで話題の
ダイエット方法をピックアップしました。

自分に合った方法を見つけて、
ぜひ挑戦してみてください!

朝バナナダイエット

「朝にバナナだけをお腹いっぱい食べて、常温の水を飲む」というダイエット方法。朝ごはんをバナナだけにして、昼と夜は普通に食べて良いというものです。バナナには、脂肪を分解するための酵素がたくさん含まれています。ただし、この脂肪を分解する酵素は、温度が43度以上になると壊れてしまいますから、必ず生のバナナを食べるようにしてください。

どうしても
バナナ以外のものを
追加で食べたいときは
15分~30分
置いてから!



スロトレダイエット

スロトレとはスロートレーニングの略。関節や体勢を固定せずゆっくり筋肉を動かすことで、軽い負荷でも重い負荷で運動した時と同様の効果が得られます。トレーニングにかかる時間は10分程度で、筋肉が成長する時間をとるために1日おきにするのが理想的です。

その場進

背筋をピンと張り、大きく手を振りながらその場で足踏みをする。※太ももが地面と平行になるように注意する。

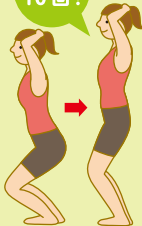
1日
50回!



ポンプ運動

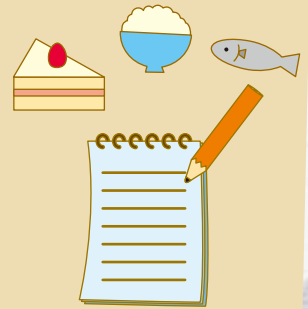
足を肩幅に広げてまっすぐ立ち、頭の後ろで手を組む。しゃがみきる手前までお尻を下げて、1秒間その姿勢をキープ。膝が完全に伸びる手前までゆっくり立ち上がり、始めの体勢にゆっくりと戻る。

5回~
10回!



レコーディングダイエット

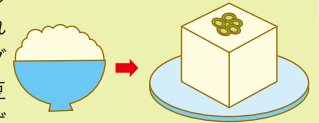
岡田斗司夫著書の『いつまでもデブと思うなよ』で話題となった、「食事のメモをとるだけ」という驚きのダイエット方法。毎回の食事の中で、どれだけのカロリーの物をどれだけ食べたかを徹底的に記録し、自分の一日の総摂取カロリー量を確認するという簡単なもの。この行為を繰り返すことにより「無意識に食べていた間食などの食材」を自覚し、食生活のパターンを戒める意識が自分の中に根づきます。



豆腐ダイエット

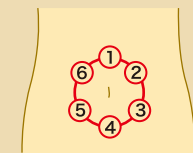
「夕食だけ白米を豆腐に変える」というダイエット方法です。おかずは基本的に何を食べてもOK。豆腐は低カロリーで栄養価が高く満腹感も得られますが、カロリーはご飯の約半分!たんぱく質が豊富で食物繊維も含まれているのに炭水化物や脂質がそれほど含まれていない豆腐を夕食に摂ることは、ダイエットに最適な方法だそうです。豆腐だけを食べるとするのは避け、必ずおかずと一緒に食べましょう。

毎日だと
ストレスになるので
週3回以上
取り入れれば
OK!

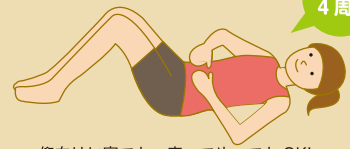


腸もみダイエット

最近、インターネットなどで密かにブームになっている腸もみダイエット。自分でお腹をマッサージするだけで、便秘への効果が抜群です。やり方は、おへそを中心として、指3本分の半径の円の周りにある6点をおへそを始点として時計回りに揉む。これを1回につき4周行います。指の腹で順番にポイントを押していきますが、その時、呼吸は鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり吐くのがポイントです。



時計回りに6点を揉みます。



1回
4周!

仰向けに寝ても、座ってやってもOK!