

SDC Nutrition News

冬太りに気をつけよう！ vol.10

クリスマスにお正月！冬のうれしいイベントの季節がやってきました！
ケーキにおせち、新年会とついつい食べ過ぎてしまいませんか？
今回は、食欲をコントロールし**冬太り**を防ぐ方法をご紹介します！

冬太りの原因は？

①運動不足



②食べ過ぎ



③冷え



冬の寒さは、基礎代謝を上げてくれる一方で、体が冷えると血流低下、水分や脂肪、老廃物が溜まり太る原因になります。

また、家にいることで、つい間食が多くなってしまい摂取カロリーは、増加してしまいます。

冬太りの予防方法

1.適度な運動

室内でもできる階段登りやエクササイズなど積極的に体を動かしましょう！



2.半身浴で体を温める

体が冷えると代謝が低下してしまいます。
半身浴をすることで血流が促進され、むくみや老廃物が流れることにより代謝UPにつながります



3.食事で中から温まろう！

冬の野菜は、基本的に『**体を温める作用**』を持っています。
人参、ごぼうなどの根菜類は水分が少なく、体を冷やしにくいと言われています。

また、体を温める下記のビタミンが多く含まれています！



『**ビタミンC**』 鉄の吸収を助ける作用があり、血液が増え全身にめぐるため、体を温める効果がある。

『**ビタミンE**』 血行促進・冷え性や肩こりの緩和・免疫力アップ

