

必読★正しいダイエット～筋トレして基礎代謝を上げよう！～

運動や筋力トレーニングをすると筋肉量が増えます。筋肉量が増えることによるメリットは二つあります。ひとつ目は基礎代謝が上がり**太りにくくなる**ことです。運動をすると消費カロリーが増え、それに伴い基礎代謝も上がり、たくさん食べても脂肪が付きにくい体になります。体温が1℃低いと約十三%も基礎代謝量が低下します。

基礎代謝を上げるには運動をして筋肉をつける方法が効果的で、運動後にたんぱく質を摂ると筋肉が付きやすくなります。食事制限をするよりも効果が高くリバウンドの心配がないので、健康的に痩せることができます。

ふたつ目に運動や筋力トレーニングによって血流が増え、**免疫力が高まる**ことです。血流が増えることによって白血球が活性化しウイルスや細菌を取り除く働きが高まり、風邪やインフルエンザにかかりにくくなります。また、血流が増えることによってより多くの酸素が運ばれて、細胞が活性化し新陳代謝も上がります。みなさん、運動の習慣をつけて規則正しい生活を心がけていきましょう。

※基礎代謝：目を覚ました状態で絶対安静を保っているときの代謝。

《二年F組 畠山貴之》



ペンネーム：ももだまは

食事制限だけでは脂肪は減らない!

ダイエットは方法を間違えるとリバウンドして元に戻るだけではなく、以前よりも脂肪が増えてしまうこともあります。皆さんに知っていただきたいのは、食事制限をただでは内臓脂肪はなかなか減らないということです。食事制限をしたとき、脂肪よりも**筋肉と水分**が大きな影響を受けます。ダイエットをするとき、もちろんある程度のカロリー制限は必要ですが、最低限必要な栄養とカロリーは摂取しなければなりません。そうしないと、脂肪だけではなく筋肉が落ちてしまい、かえってやせにくい体をつくることになってしまいます。

筋トレ前にはバナナを、

直後にはチーズを食べる。

筋トレ前には筋肉をやせさせないためにアミノ酸豊富なバナナを食べましょう。筋トレ後には筋肉の材料であるたんぱく質(例えばチーズなど)を摂取します。たんぱく質はトレーニング後十分以内に摂るのが最も効果的です。

香りも栄養!

皆さんは勉強をするとき、食べ物の香りによって集中力が左右されることを知っていますか。例えば、チヨコレートの香りは集中力を高めてくれる効果があります。しかし、ペパーミントの香りは興奮する香りと言われており勉強をする際には不向きな香りです。今回はそのような食べ物物の香りによる勉強への効果をご紹介します。

集中力を高めたい時には

- ・チヨコレート(ココア)
- ・レモン
- ・ローズマリー
- ・バジル
- ・ティートリ
- ・レモングラス

記憶力を高めたい時には

- ・バジル
- ・ティートリ
- ・レモングラス

また、受験が近づいているこのシーズン。実は各コンビニエンスストアでは力カオが多く含まれているチヨコレートを一番多く品出しする時期でもあるのです。その理由の一つとして受験生が受験に受かるようにという意味も込められているのだそうです。

肌寒くなってきたこの時期、**ホットココア**や**ホットレモン**を片手に勉強をしてみたいかどうでしょうか。体も温まり、集中力も高まるので勉強に打ち込めると思いますよ。

◆参考：集中力を高める方法で記憶術・勉強法をマスターして成功

<http://www.silva8.net/up/>

《二年M組 松並陽奈》

来年も栄養指導委員会の二年生が栄養新聞を作っていきます。皆さんよいお年を...

