

お風呂は食後？食前？ ダイエットと入浴タイミングの関係

■お風呂がダイエットに有効な理由

お風呂がダイエットに有効な理由は、汗と一緒に毒素が排出されることで代謝が上がり、痩せやすい体質づくりに役立つからです。

つまり、入浴で汗をかくことで代謝を良くする毒素をうまく排出できる体に変えること。これで脂肪燃焼がスムーズになり、ダイエット効果が期待できるというわけです。また、全身の血行がよくなり老廃物が排出されることで、むくみ解消にもつながり、見た目がスッキリする効果もあります。

■ポイント1「入浴タイミング」

食前に入浴をすることで食欲抑制！

帰宅して、食前と食後のどちらに入浴しますか？ 実は、食前に入浴することで食欲が抑えられます。

入浴すると身体全体が温まります。血液を全身に分散させておくことで消化器官に集まるまでに時間がかかり、その結果、胃腸の働



きが鈍り、食欲が減退します。胃液の分泌が抑えられるため空腹感も減少します。しかも空腹時の入浴は、今の身体にある脂肪を優先的に燃焼させます。

その後の消化の負担を考えると、入浴後から食事の開始時間は、30分程度は空けてください。それは食後入浴の場合も同じです。

■ポイント2と3「湯温と入浴時間」

40度のお湯に15分がベスト！

人間は夕方から夜にかけて、副交感神経が優位になってきます。副交感神経が優位になると、人間はリラックスし、食欲旺盛にもなります。

40度のお湯は低温サウナのような感覚で新陳代謝が活性化され、交感神経を優位に保ってくれます。

40度15分は、血流が良くなる上に直腸温度を上げすぎずに身体の深部体温を適



■ポイント4「湯量」

半身浴より全身浴がいい！

これまで、ダイエットには半身浴が良いとされてきましたが、健康に問題がないのであれば、全身浴の方が短時間でより効果を出すことができます。

全身浴の方が浮力により筋肉の緊張がほぐれ、リラックス効果が得られたり、利尿ホルモンの分泌が増加し老廃物が排出されやすくなります。また、お湯に浸かる面積が多くなるので全身に水圧がかかるため血行促進効果が高くなります。

体の芯から温まって汗をかく入浴は、体全体の代謝がよくなり基礎代謝量をアップさせる効果も期待できます。

お風呂に入る習慣をつけることで、徐々に痩せやすい体質に脂肪を効率よく燃やせる体につながるといわけです。



頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

「受験生の親心」

受験期は子どもだけでなく保護者にも試験の時期です。私も経験がありますが、親の気持ちなかなか伝わらなかつたり、子どもの考えていることが理解できなかったりと大変でした。

そしていよいよ受験当日となると、普段の実力を出してもらおうと最大限のサポートをしたくなるものです。

人の脳は起床後3時間ほどで活性化するといわれているので早めに起こしますが、その日だけ早起きさせてもね（笑）。普段から早起きを習慣にしておいた方がよさそうです。また、朝食を食べないと脳がうまく働かないので、朝食は必ず食べることに。ただし、受験当日だけでもより豪華！では腹痛の原因になることもあるので、普段どりの朝食で。

出発前に、もう一度忘れ物がないかチェック。ここでもダブルチェックすればより安心です。

不安材料を少なくして、心に余裕を持って送り出してあげたいものです。



今月の頭の準備体操

今月も皆さん大好きな「なぞなぞクイズ」です。問題をよ〜く読んでお答えください。

- 【問題】
- ①Aさんは歯が痛くて困っていますが、毎日眼科に通っています。なぜでしょう？
 - ②双子の姉は、ご飯を5はい食べました。妹は、ご飯を3はい食べました。どちらが多く食べたでしょう？
 - ③箱の中にたくさんの果物があります。りんご3個、みかん4個、バナナ2本、ぶどう1房、さらにレモンが3個です。箱の中に果物は何個入っているのでしょうか？
 - ④Bさんは引越して、タンス、テーブル、イス、ベッドをトラックに積み走っています。注意深く走っていたのですが、まがり角であるものを落としました。それは何でしょう？
 - ⑤英語でトラは「タイガー」、象は「エレファント」、ではカッパは？



- 【答え】
- ①Aさんは眼科の医師だから
 - ②妹 姉は5杯食べて、妹は3倍食べた
 - ③10個 レモンは皿にのっている
 - ④スピード ⑤レインコート

—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

裏ワザ大百科

【漂白剤不要！陶器の茶渋の落とし方】

湯のみやカップ、急須などについて茶渋は、漂白剤を使わなくても、塩で簡単に落ちてしまいます。

茶渋がある場所にひとつまみの塩を振りかけます。これを、湿らせたスポンジでこすり洗いをしてみてください。摩擦で茶渋ははきれいに落ちてしまいます。食品を使うため、すすぎも簡単に済むので、余分な水も使いません。



繊細な絵付けのあるボーンチャイナや、傷のつきやすい素材には重曹を使ってみましょう。重曹を茶渋の上にティースプーン1杯ほど振りかけて、湿らせたスポンジでこすり落とすことができます。柔らかい樹脂素材は、重曹でこすっても細かい傷がついてしまいます。水筒など底までこすり洗いができない物は、重曹水を使って茶渋を落とすことができます。

水筒は、500ml サイズに大さじ1の重曹を目安に入れ、熱湯を注ぎます。1時間ほど放置してから蓋をしてよく振りまです。その後、お湯を捨てて、ブラシなどで中を洗ってください。

アルミ製のもの、カットグラスなどに使用すると変色や白濁の原因になるので、使わないようにしてくださいね。また、重曹水はアルカリ性が強いので、肌が弱い人はゴム手袋を着用するほうが安心です。

納豆とキャベツの卵とじ

材料(2人分)

納豆 2パック
砂糖 小さじ1/2
卵 2個
キャベツ 1/8個
ごま油 大さじ2
白だし 小さじ2
きざみネギ 適量

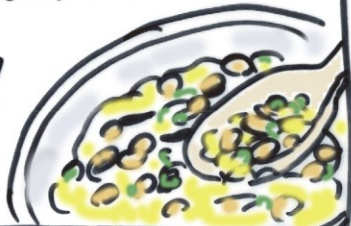
納豆



ナットウキナーゼ
納豆ムチン、レシチン
食物繊維
ビタミンB群
ビタミンEなど

つくりかた

1. 納豆と付属のタレ、砂糖を混ぜ合わせておく。
キャベツは細切りにする。
卵は溶きほぐしておく。
2. フライパンにごま油を熱し、キャベツを炒める。
3. キャベツがしんなりしたら、1の納豆を加え、さっと絡め炒める。
4. 溶いた卵を流し入れ、固まり始めたら白だしで味を整える。
5. 器に盛り、きざみねぎをちらしたらできあがり!



雑学の小部屋

喜んでもいられない春一番!

春一番は、冬から春へ季節が変わる時に初めて吹く、暖かくて強い南風のこと。春の訪れを告げてくれる風物詩ですね。

気象庁によると、立春(2/4ごろ)から春分(3/21ごろ)の間、日本海に低気圧が発達したときに、初めて毎秒8m以上の南よりの風が吹いて気温が上がる現象を「春一番」と言います。

もともとは漁師の人たちが、「春一」や「春一番」と呼んで警戒していたことが名前の始まりとも言われています。積乱雲が発達して竜巻などの突風を引き起こすこともあり注意が必要な風です。

暖かい風が吹いて気温が上がりますが、次の日には寒冷前線が通りすぎて冷たい空気が入ってくることが多いです。また冬型の気圧配置に戻ることもある時期なので、冬のコートはまだしまわないほうがいいかも。



旬の食材と栄養成分「もずく」

ほかの海藻に付着して育つため、「藻に付く」が「もずく」という名になったと言われています。国内産の多くは太めの沖縄産もずくで、ロープなどに付着させた養殖ものがほとんどです。2〜3月に採取した若いものが味が良いとされています。

低カロリー(100gあたり6kcal)でありながら、美と健康にうれしい栄養素がギュギュッと詰まった優秀な食材です。

栄養成分では、ぬめり成分で水溶性食物繊維のフコイダンが特徴です。カロテン、カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄分、セレンなどを含みます。

フコイダンは、コレステロールを排出し、肝機能を強化します。ガンや動脈硬化、高血圧を予防します。便秘改善にも有効です。カロテン、セレンもガンを予防します。



知ったかぶり健康情報「お菓子の量を減らしたい!ストレスなくやめる5つの方法」

チョコやスナック、お菓子を食べるのをやめれば痩せられるのはわかっている。でもやめられない!そんな悩みを抱えるダイエット中の方は必見です!



●お菓子を減らす方法 1: 1日3食

お菓子の量が多い人に共通しているのが、食事回数が少なく食事の時間が不規則なこと。お菓子を食べなくなる原因は「空腹」なので、食事回数が少ないと体に必要なカロリーを摂取できていないので、それをお菓子で補おうとするためです。

無理に1日3食にする必要はありませんが、ある程度はきちんと食事の時間を決めて、空腹の時間が長くないようにしましょう。



しろ!」という指令

が脳から発令されるためです。ご飯などの主食は食べないのに、お菓子は食べてしまうと、摂取カロリーを減らしているつもりがかえって増えてしまいます。まずは食事でご飯を我慢せずにしっかり満足するまで食べましょう。



●お菓子を減らす方法 4: 運動をする

運動をすると血糖値が一時的に上がり空腹感がなくなると同時に、心身の疲労を適度に回復することで、ストレスからくる間食を防げるようになります。ジョギングやハードな筋トレでなくても、歩く時間をいつもより多く増やすだけで十分です。体を動かす時間を意識して増やしてみましょう。

●お菓子を減らす方法 5: 良い睡眠を取る

睡眠時間が短く昼夜逆転の生活が続くと、ホルモンのバランスが乱れて食欲が増進してしまいます。また、単純に起きている時間が長くなればなるほどそれだけ空腹になる時間も長くなり、必要量以上に食べてしまいます。睡眠時間、質、ともに改善をして「良い眠り」を心がけるようにしましょう。

「お菓子を我慢しよう」というスタンスではなく、まずは食生活や生活習慣から見直してお菓子の量を徐々に減らしていきます。



●お菓子を減らす方法 2:

糖質メインの食事をやめる

朝食はパンを2個、昼食はパスタやラーメン、夜は牛丼。という、主食(糖質)がメインになる食事は、現代人に多く見られます。



糖質がメインの食事は血糖値の変動を大きくして空腹感を強めることになり、その結果、間食が増えてしまいます。ワンディッシュタイプの食事ではなく、野

菜もたんぱく質も汁物もついた定食スタイルの食事を摂るようにしましょう。

●お菓子を減らす方法 3: 糖質制限をしない

結果が早い!と人気の糖質制限ダイエットですが、極端に糖質の摂取量を減らしてしまうとお菓子が増えてしまいます。体がエネルギー不足を感じて「糖質を体に補給

実践 健康のミニ情報

自分のお尻の形を鏡でチェックすると、タレていたりペタンコだったりしてガッカリ…。そこでヒップアップのエクササイズを。まっすぐに立ち、膝を伸ばしお尻に集中しながら片脚を後方に上げます。バランスが心配な方は何

片脚上げエクササイズでヒップアップ!

- かにつか
- まって。これを片脚ずつ3回。
- 交互に30秒〜1分続けてください。
- これを毎日繰り返していると、上向きヒップに!

