

気候がよくなってきていますね。

「そろそろ体を軽くしたいな…」と感じる方も多いのではないのでしょうか。

5月は、気温が上がって体が少し動きやすくなる時期です。

ダイエットというと、

食事を減らすことに意識が向きがちですが、

実は**“筋肉を少し増やす”**ことが、ダイエットのポイントのようです。

筋肉が増えると、太りにくく、疲れにくい体に近づきます。

さあ、少しずつ始めてみませんか。



始めましょう「基礎代謝アップ習慣」

● 朝の5分ストレッチ

気温が上がる5月は、体がほぐれやすい季節。

軽く伸ばすだけでも血流が良くなり、動きやすい体づくりにつながります。

● 太もも・おしりの“ながら筋トレ”

大きい筋肉を使うと、代謝が上がりやすくなります。

歯みがき中に軽くスクワット、キッチンでつま先立ちなど、無理のない範囲で。

● たんぱく質を少し意識

筋肉の材料になるので、毎食少しずつ取り入れるのがおすすめです。

卵・豆腐・魚・鶏肉などを意識して食べましょう。

(無理な食事制限ではなく、バランスを意識してみてください。)

「基礎代謝ってなに？」

基礎代謝とは、

じっとしていても体が自然に使っている **エネルギー** のことです。
呼吸したり、体温を保ったり、心臓を動かしたり…

生きているだけで必要な“最低限のエネルギー”ですね。

筋肉が少し増えると、この基礎代謝が上がり、

何もしなくてもエネルギーが使われやすい体になります。

5月は、寒暖差や疲れが出やすい時期でもあります。

「できる日だけ」「少しだけ」で大丈夫。

続けることで、体の軽さを実感しやすくなります。

季節の変わり目、体をいたわりながら、

ゆるく始めてみませんか。

できる範囲で、ながく続けられるといいですね。

