

ヘルシーにいこう♡ from Lächeln

～コロナを吹っ飛ばすいろいろなコト～

新型コロナウイルス感染拡大を食い止めるための自粛生活の開始から早くもひと月
皆さまの日常生活で困ることはいくつかあることと思いますが…

 **肥えてしまった…** 

このことでお困りの方、かなり多いのではないのでしょうか！？
ジムスタッフの発信する【**肥え防止対策**】読んで損はございません！
自身のためにできることを！

**なんで
肥えちゃうの！？**

- ①仕事、所用、レジャーなどの外出を控えるために動けなくなっちゃった☆
- ②あんまり動かないのに食事は今まで通り。おやつ食べちゃうしお茶ばかりしてるなあ～
- ③レジャーや外食の代わりにちょっとええもん買ったりテイクアウトして食を豊かにね♪
- ④お菓子作りをして自粛生活を楽しく♪作ったお菓子はもちろん食べるよ♪

①～④にだいたい当てはまるのではないのでしょうか？

ご存じのとおり**肥える**とは【**運動して消費するエネルギー < 食べたもののエネルギー**】で起こります

肥えないようにするためには

◎**運動する** —— 食生活は変えたくない または ◎**運動はイヤ** —— **食べる量(摂取エネルギー)を減らす**
のどちらかを実践するしかありません

この時期に外に出たくない、運動は苦手なの、という方が多いこのご時世なので
ここではあえて「**運動はイヤ！だったら食べるのをなんとかする！**」というスタンスでの肥え対策をお伝えします

それは…よく噛んで食べる です！！！！

「えーなんやそれ」「そんなんいつもやってるがな」という声が聞こえてきそうですが…
実際にはよく噛まずに飲み込んでいる人が断然多いのです
よく噛んでいないから5分10分でガツガツと掻き込んで食事を終えてしまうのです

ひと口分(自分の手の親指の先から第一関節までの大きさ)を口に入れたら30回噛む
30回噛んでいる間は口の中に追加で物を入れられない、**最低が30回でそれ以上噛めるなら尚良し**

噛む回数を多くすると咬筋から神経を介して脳へ「たくさん食べたよ～」という情報が伝わります
すると脳は「そうかそうか、いっぱい食べたか～♪」と満足します
その結果いつもより**少ない食事量で満腹感を感じられる**ので、**全体的に食べる量を減らす**ことができます
ダイエットは脳を騙してこそ成功するというのはまさにこのことです

よく噛んで食べると良いことがたくさんあるのですが
その中でも今のこの時期だからこそお知らせしたいことを紹介します

よく噛むと唾液がたくさん分泌されます

唾液の成分は99%が水分、残りの1%にさまざまな成分が含まれています
そのうちの1つが**IgA(免疫グロブリンA)**という免疫物質です
口から入ってきた病原体にIgAがくっつくと病原体無力化されるのですが

IgAは細菌、ウィルスにも反応します

ということは **よく噛むことで自身の免疫力アップを図ることができる！**

お金もかからない上に、いつもの習慣を少し変えるだけ
いつからやるの？…今からでしょ！！

もう1つついでに、ジムスタッフの観点から
よく噛むことは、顔の筋肉を動かす筋トレです
頬のラインがシャープになりほうれい線が薄くなるなどの美容面のメリットも期待できます
もう1回聞かよ～、**いつからやるの？…今からでしょ！！！！**