

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『今が大事！！夏にとくするカラダ作り』をお届けします。  
ここではこんなカラダが理想ですという内容をお送りしてまいります。

## 1. 率直に言います！！

6月にカラダを気にして運動を始めても、徹底的な栄養管理とトレーニングをしない限りなかなか思ったカラダにはなりません。  
ではどうすれば良いのでしょうか！？

**それは3月、4月に何をすることで決まります！！**

**ではその大切な2ヶ月をどのように使う事がお奨めかこれから紹介いたします！！**



普通盛1杯約140g→子供茶碗1杯約100g

## 2. とにかく体重を落としたい！！

この様にお考えの方で特に世間一般で言うぽっちゃり以上の方はこちらをどうぞ！！

以外と筋肉は付いています！！食事をしっかり精査して余分なエネルギーをとらない！！  
そして適度に疲れる運動を長くやる事をお勧めします！！

※痩せているのに体重を減らしたいと言う方にはおすすりできません。痩せている方は  
引き締めたいをご参照ください。

でなんと何もしなくても体重1kg減  
食事に関してのご質問はスタッフまで  
※個人差がございます

## 3. とにかくカラダを引き締めたい！！

水着になっても恥ずかしくないカラダを作りたい！！こんな方は筋トレを増やしましょう！！  
それも軽いのを何度もやるのではなく10回くらいを3～5セット！！

筋肉痛とお友達！！慣れれば夏は怖くない！！

※やりすぎは注意です。筋肉痛が4日以上続く場合はやりすぎの可能性が有ります。  
オーバーワークはけがの原因にもなりますので少しトレーニングを抑えましょう。

**次号で詳しくご紹介！！  
お見逃しなく！！**

## 4. 最後に夏の為になぜ今がいいのか？

それは外気が温かくなり運動をしやすい環境になるからです。運動がしやすくなると  
カラダの色々な機能が目覚めて行きます。この時期にしっかり夏への備えをする事で夏バテしない理想  
なカラダが出来上がるのです。

ちなみに夏は水分を多く取りたくくなりますね。人のカラダは体温を調整する為に汗をかきます。  
汗の量が多い夏は出た水分を補充するためにカラダが水分を要求します。ここで冷たい飲み物ばかりを  
取り続けると内臓器官の温度が下がりお腹を壊したり機能低下の要因となります。そのため  
味のあまりないそうめんなどが食べやすくなります、しかし大事なおかずを食べない事が増えます。  
結果エネルギーが不足し不足分を身体の内側から生成するのです。これにより筋肉量が減り  
秋口機能が回復し食べるようになると体重が増加する負のスパイラルへ！！  
そのような事が起こらないように今この時期の運動、運動内容がとても大事であることを皆様の中でも  
ご理解いただければと思います。



女性用プロテインが  
お奨めです！！

# 健康・理想のカラダは 1日にしてならず！！

## 運動強度と心拍数！！

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 竹内