

ちょっとした食事の意識でお腹を凹ませよう！ 2つのポイントでカロリーを抑えるコツをご紹介します。

◎ 頭では知っているし、分かっているけれど、なかなか実践できないのが食事を見直すことです。けど、食事制限をすることを考えていませんか？まずは食事を減らす前に、食べるものを見直してお腹を凹ませましょう！

Point 1. 調理法を見直そう！



◎ 当たり前かもしれませんが、調理法は手間をかけるほど高カロリーに！しかし、食べるものをちょっと意識するだけで摂取カロリーを抑えて食事でもお腹を凹ませる工夫をしてみてください！

Point 2. 主食を見直そう！



お米類

- 【1食の目安】
- ・ご飯 1杯(160g~180g)
 - ・おにぎり 2個
 - ・おかゆ どんぶり1杯

ごはん1食分約300KCalです。白米ももちろん良いですが、玄米や雑穀米のほうが栄養価が高く、かみごたえもあり、健康的です。

- 【1食の目安】
- ・食パン6枚切り 1~2枚
 - ・ベーグル 1~2個
 - ・惣菜パン 1個

惣菜パンよりも食パンやベーグルのほうが脂質カットには効果的！惣菜パンは脂質が多いので食べ過ぎには気をつけて。



パン類

- 【1食の目安】
- ・パスタ 80g
 - ・うどん 1玉
 - ・ラーメン 1玉

パスタやラーメンは高カロリーです。うどんやそばよりも調理段階でたくさんの油を使うため、食べすぎには注意が必要です。



麺類

INSPA 京都
からのお知らせ！

スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話是非お楽しみにください。
<http://inspakyoto.blogspot.com>
携帯でご覧いただく場合はコチラからアクセスしてください。



QR コード



意外と知られていないもう1つのブログ「FITNESS CAFE」。フィットネストレーナーの澤渡が皆様に日頃から紹介しているトレーニングエクササイズの内容の解説などを記事にしています。是非、チェックしてみてください。

<http://inspakyoto.kyo2.jp/>



発行人
澤渡 知宏
玉村 美紀
鶴田 歩

Topics

夏までにお腹を凹ませよう！お腹やせエクササイズ P.1

お腹を凹ませるエクササイズ 8種目 P.2-P.3

ちょっとした意識でお腹を凹ませよう！

たった2つのポイントでカロリーを抑えるコツをご紹介します！ P.4



夏までにお腹を凹ませよう！お腹やせエクササイズ。

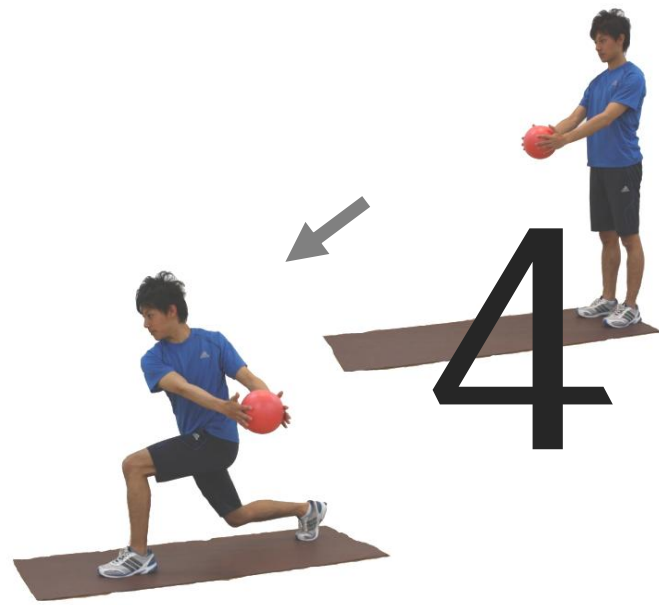
いよいよ夏に近づいてきました。薄着になったり、水着になったりとあなたのカラダはどんどんと露出していく時期に。そんなときに思うことが今年の夏こそは！「本気で体を引き締めるぞ！」という断固たる決意と願望です。特に体の部位で一番気になる部分といえばお腹のたるみ。脂肪が溜まりやすい部位を挙げたとき、二の腕、背中に次いでお腹に脂肪が付きやすいとされています。ではなぜお腹に脂肪が付きやすいのでしょうか？理由として考えられることは、外部の衝撃から保護するためと体温を調整するためです。胸は外部の衝撃から臓器を守るために肋骨がありますが、お腹には肋骨のように内臓を守る骨はありません。また、脂肪には熱の放射をコントロールして体温を調節する役割があります。お腹にある大切な臓器を冷えから守るために脂肪が付きやすいとされています。ただし、いくらお腹に脂肪が付きやすいといっても脂肪が溜まり過ぎていけばNG！今回は、夏までにお腹を凹ませるために効果的なお腹のエクササイズをご紹介します！

目的によって決まる「お腹の凹ませ方」メソッド。

早速お腹のエクササイズに！といっても実はフックンと言われる筋トレを行っただけではお腹は凹みません。大切なことは自分の体の状況によってお腹を凹ませるメニューを作ることです。お腹を凹ませるためにはたくさんエクササイズメニューが存在しますが、今回は簡単に BMI(身長からみた体重の割合を示した体格指数)を用いて2つのプランをご紹介します。1つめはBMIの指数が21前後の場合。この場合は筋トレだけでお腹を凹ませるメニューを作ってもOKです。このタイプの場合、体脂肪がさほどついていないため腹筋をすることでお腹は絞れてきます。そしてもう1つめはBMIが23~26の場合。この場合は、筋トレと有酸素運動を組み合わせたメニューを作ることです。このタイプは、皮下脂肪と内臓脂肪という2種類の脂肪がお腹周りに飽和している状態です。まず、お腹のどっぴりを平らにしてから腹筋を行わないと、いくら腹筋を頑張っても脂肪が邪魔をして、理想のお腹の凹みにはつながりません。そこでお腹を平らにするために必要なのが有酸素運動。ウォーキングやサイクリングなどで体脂肪を燃焼させることでウエスト周りを平らにし、そこから腹筋を行い理想のお腹の凹みに近づけていくことが効果的です。※(BMI=体重÷身長²)

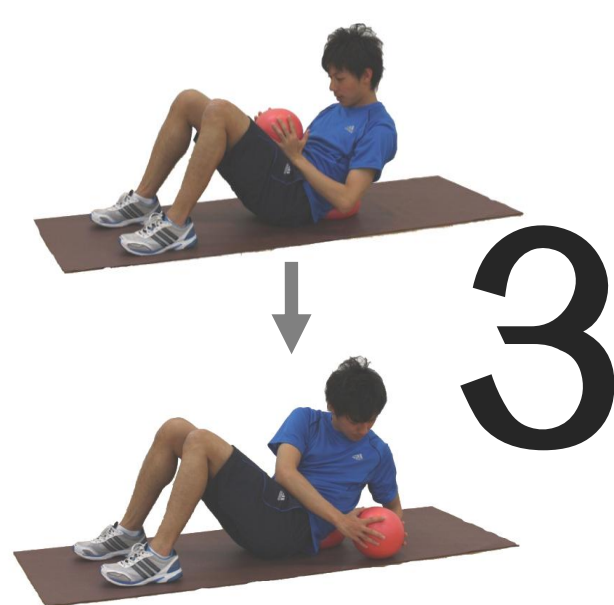
日常で意識すればお腹が凹む？インナーマッスルを刺激しよう！

お腹を凹ませるためには、腹筋や有酸素運動を行うことが大切です。といっても毎日できるわけではありませんし、腹筋となると辛くてしんどいイメージを持たれている方も多いはず。そこで知って欲しい動作が「ドローイン」という動き。このドローインという動きを行うことでインナーマッスルである腹横筋や腹斜筋群、脊柱起立筋群などを刺激し、姿勢を安定させた結果、代謝が上がり、お腹が凹みます。動作はとっても簡単で、ただお腹を凹ませるだけです。デスクワークをしているとき、通勤で歩いている時など、日常生活で是非ドローインを意識して行ってください。



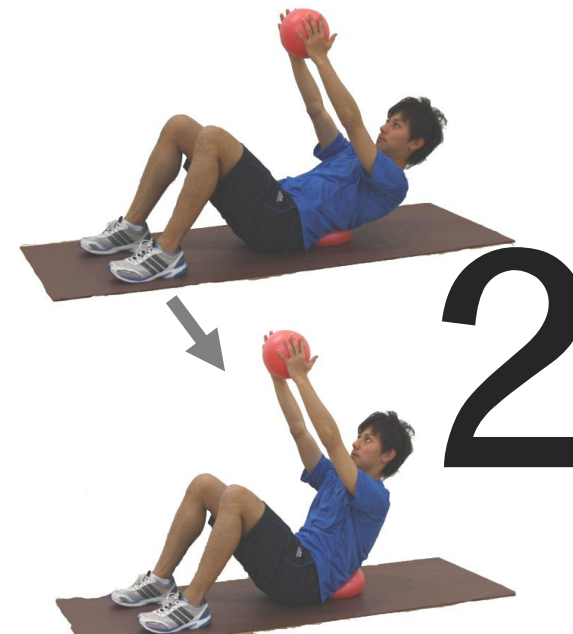
フロントランジ・ラテラルツイスト(腹筋群全体)

- ① 両手でミニボールを持ち、肘を伸ばしてお腹の前で構えます。
- ② 片足を前方に踏み込んで膝が90°になるまで上体をしゃがみます。
- ③ 顔と上体は正面を向け、前足側へ腕をねじります。左右交互に行います。



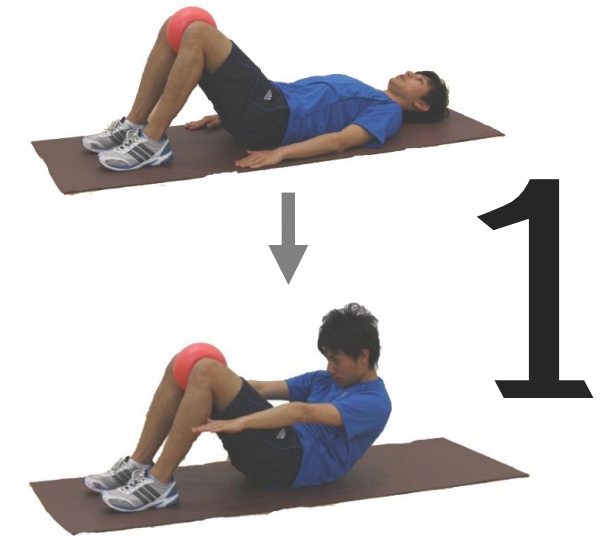
クランチツイスト(腹直筋・内・外腹斜筋)

- ① 両膝を立ててマットに座ります。
- ② 腰にミニボールを置き、背中を丸めて上体を後傾させます。
- ③ 両手にミニボールを持ち、体を左右交互に上体をねじります。



クランチロングレバー(腹直筋)

- ① 両膝を立ててマットに座ります。
- ② 腰にミニボールを置き、背中を丸めて上体を後傾させます。
- ③ 両手でミニボールを持ち、肘を伸ばして上体を真上に持ち上げます。

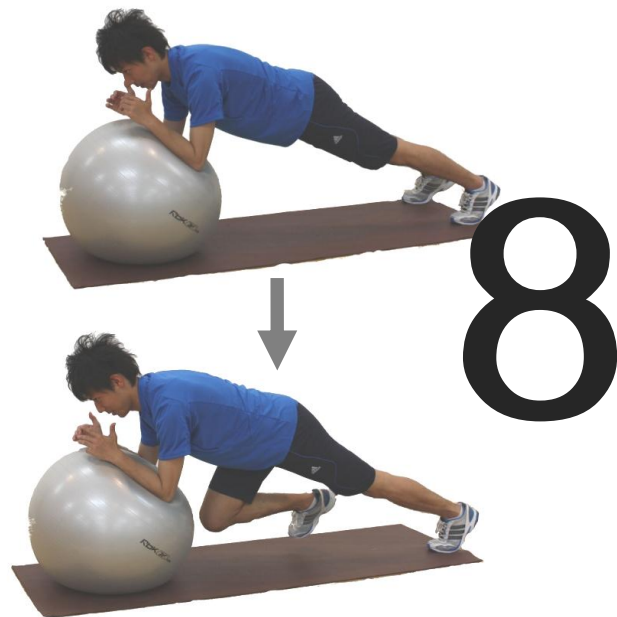


クランチ(腹直筋)

- ① ミニボールを両膝に挟み膝を立てます。
- ② マットから背骨を1ずつ離しながら上体を起こします。
- ③ 両手を前方に伸ばし、繰り返します。(各10回×2セット)
※自宅にミニボールが無い場合、バスタオルを挟んでもOKです。

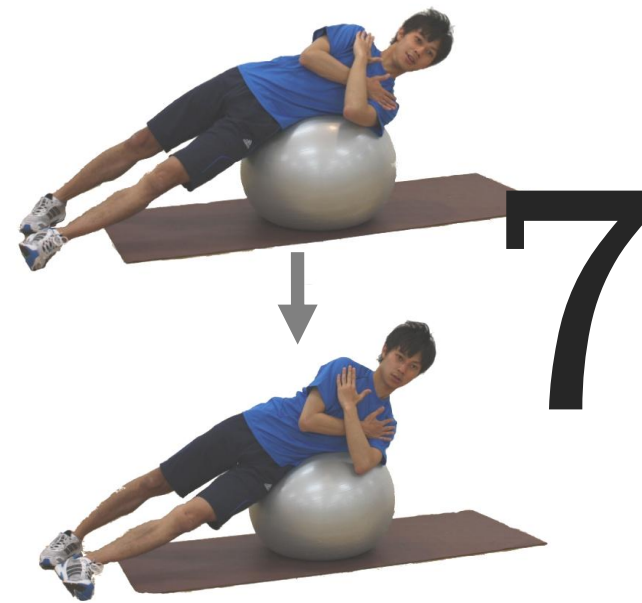
今からでもまだ間に合う！？夏までに「お腹を凹ます」8つのエクササイズ。

今回はお腹を凹ますために、ベーシックエクササイズからバランスボールを使ったステップエクササイズ8種目をご紹介します！各エクササイズは10回を1セットとし、30秒間のインターバル(休憩)を挟み、2セットずつ行いましょう。(左右交互の場合は20回を1セットとします。)



フロントブリッジヒップフレクション with ボール(腸腰筋)

- ① バランスボールの頂点のやや手前に肘をつきます。
- ② 上腕と床を垂直に体を一直線に保ちます。
- ③ 体幹を固定し、蹴り上げるように左右交互に膝をボールに近づけます。



サイドクランチ with ボール(外・内腹斜筋)

- ① バランスボールの頂点におへそがくるように横向きに寝ます。
- ② 下の脚を前方、上の脚を後方に開き固定させます。
- ③ 骨盤を固定し、上体を真上に起こし、ゆっくり戻します。
※体が安定しない場合は壁に脚をつけて行うとスムーズに行えます。



クランチプルーオーバーボール(外・内腹斜筋)

- ① バランスボールの頂点にみぞおちがくるように寝ます。
- ② 両手でミニボールを持ち、肘を伸ばしてまっすぐ構えます。
- ③ 上体をひねりながら起こして左右交互にボールを床に近づけます。



クランチ with ボール(腹直筋)

- ① バランスボールの頂点にみぞおちがくるように寝ます。
- ② 両膝を90度に曲げてミニボールを挟みます。
- ③ 肩を内側に回して手のひらを外側へ向けて、おへそとみぞおちを近づけます。