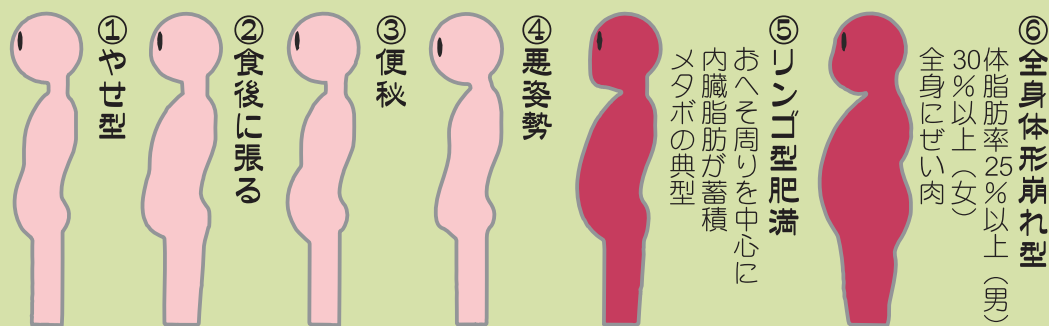


年末年始によく食べ、よく飲んだ方も多いでしょう。体重が増えると気になるのがお腹周り。一定の皮下脂肪は内臓を守るなどの役割があり不可欠ですが、内臓に直接つく内臓脂肪はメタボにつながるので気を付けたい。6通りあるお腹太りのタイプのうち、「リンゴ型肥満」と「全身体形崩れ型」が要注意です。

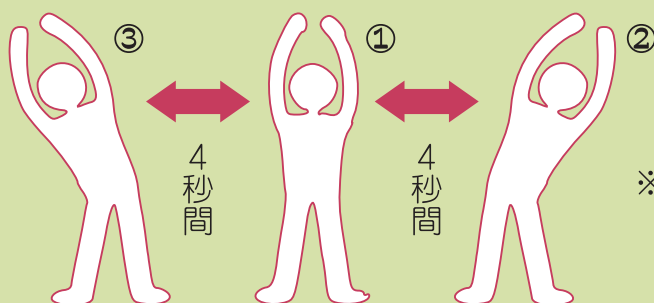


正月太りを克服して 美腹を目指す

「美腹」とは、うっすら皮下脂肪に覆われた内臓が、筋肉に正しい位置で支えられ、姿勢よくたるんでいない状態のこと。また、内臓脂肪は皮下脂肪より燃焼しやすいのですが、脂肪細胞は時間とともに大きくなり分裂すると減りにくくなります。正月太りは早めに解消して、“脂肪・筋肉・姿勢”のバランスがとれた「美腹」を目指しましょう。

“美腹”を目指す腹筋運動

- ①まっすぐ立ち、両手を頭上で組む。
- ②息を吐きながら、4秒かけて身体を腰から右に曲げる。
- ③4秒かけてまっすぐに戻し、4秒かけて左に曲げる。



※おへそを引き込むよう意識することで腹筋全般をバランスよく鍛えられる。

まさに万能薬?! ココアの健康効果

ココアはカカオ豆をすりつぶして加工したココアパウダーをお湯などに溶かした飲み物で、抽出液ではないので豆の成分がまるごと摂れます。ミネラルや食物繊維などの成分が豊富で、ポリフェノールは体の老化を抑える抗酸化作用や動脈硬化の予防につながります。

最近では、冷え性の改善やインフルエンザ予防に効果があることもわかってきました。実際に、冷え性の人を対象にココア、お湯、ホットコーヒー、温かい緑茶を飲んでもらったところ、体の表面の温度を保つ効果はココアが一番高かったそうです。

ココアは一日にコップ一杯で健康効果があるので、手軽に飲むことができそうです。「ピュアココア」や「純ココア」と呼ばれるココアを選ぶとより効果的です。

●主な成分

鉄分、カルシウム、亜鉛、ポリフェノールなど

●主な効果

冷え性改善、便秘改善、
抗インフルエンザウイルス効果、
傷が治りやすくなる



症状別で選ぶ☆ ハンドクリーム



肌荒れしやすく、炊事・洗濯など水仕事がつらい時期。ハンドクリームが欠かせませんが、種類が多くてどれを選べばよいかわからないことも。症状に合わせたクリームの選び方を紹介します。

☆乾燥によるカサカサ……ビタミン系

「冷え」は肌荒れの原因のひとつ。ビタミンE配合のクリームは、血流改善・保湿の働きがあり「冷え」や「乾燥」の解消につながります。

☆かさつき・かゆみ……保湿系

ヒアルロン酸やワセリンなど保湿効果のある成分は様々ですが、成分にはこだわらず自分の肌に合うものを選ぶように。

☆角質化してゴワゴワ……尿素系

尿素は保湿効果と角質層を溶かす働きがあります。目元や唇など皮膚が薄い部分には使わないように。ゴワゴワが落ち着いたらビタミン系に。

☆ひどいかゆみ……かゆみ止め系

赤みのある炎症などでかゆみがひどいときには、かゆみ止め成分が含まれたものを選びたい。5日ほどで治りが悪ければ念のために皮膚科へ。

クリームを塗るのは、寝る前やお風呂上りが最適。お風呂上りから寝るまでの時間が長い方は、もう一度塗っておきましょう。