



## 2日の寝正月で1年分老化する！



この正月のんびり家で過ごしている人も多いと思いますが、寒さとコロナで全く動いていないなんてことはありませんか？

正月明けで活動するようになってから「疲れやすくなった」・「腰が痛い」・「膝が痛い」等とならないように、ダラダラし過ぎに注意しましょう！

筋肉は使えば負荷に負けないように強くなりますが、使わなければ弱くなります。人それぞれの生活の活動によって体が適応するので。

成人も年に1%ずつ筋肉量が減少していきます。たかが1%と軽く見るのは厳禁！体重50kgの人が1年間に落ちる筋肉量は500g（ペットボトル1本分）にもなるのです！！

1日何もせずに過ごすと0.5%筋肉量が落ちると言われているので、2日間ダラダラしていると、成人の1年分の筋肉量が落ちてしまうという事です。



## 筋肉保険はありません

病気やケガ・災害の保険に入っていますか？お金で困らないように貯蓄をしていますか？

将来の身の回りの事には心配するのに、自分自身の心配をする人は少ないです。今のところどんな保険に入っている、減った筋肉を補ってくれるものはありません。自分で動くしかありません。

## おすすめの筋トレ

「老化は脚から」と言われるように下半身の筋肉をしっかりつけて老化防止をしましょう！



片足の上げ下げ。（ももの前の筋肉）



筋トレトレーニングは10回×3セットを目標に。週に2回から3回行いましょう。筋トレトレーニングだけでなく外を歩く等、続けやすい運動を選んで、健康な1年を送りましょう。



スクワット（下半身の筋肉）



## おもち食べてますか？



今まで全然食卓に見なかったのに、正月になる食べる機会が急増するおもち。

おもちのカロリーご存じですか？

実は、角もち1個（約50g）118kcal。ごはん1膳（普通盛り）235kcalなので、角もち2個食べたらごはん1膳とほぼ同じなのです！

角もち2個なんて軽く食べられてしまうという方もいますよね。今からでも遅くない！おもちの食べ方に気をつけて、正月太りを防ぎましょう！！

## おすすめの食べ方・要注意な食べ方



おすすめはお雑煮！  
色々な野菜とスープでおもち2個でお腹いっぱいになります！  
ならない方はおもち抜きお雑煮をおかわりしてください。



要注意なのはおしるこ！  
甘みのある料理は高カロリーになりがちです。  
おもちの数や大きさを調節しましょう。