



## 秋はダイエットに良い!?



### 気温が下がる秋こそ基礎代謝が高まる時期!

秋は気温が低いと、体を冷やさないよう体温を一定に保とうと熱を生み出します。夏は冷房による屋内外の温度差によって、体が緊張した状態になり血管が収縮して血流も悪くなります。その為、秋のほうが夏よりも、ダイエットには効果的だといえるのです。

### ☆秋から始めるダイエット☆

#### 1.規則正しい生活を送ろう

規則正しい生活は、ストレスで乱れがちな自律神経のバランスを整えます。自律神経のバランスが整うと、体内時計が整い、目覚めもスッキリ。ダイエットの基本、基礎代謝を高めることに繋がっていきます。



#### 2.適度な運動をしよう

##### 中殿筋活性化させて簡単ダイエット

中殿筋がうまく使われないとX脚になりやすく姿勢の崩れにつながります。正しく中殿筋が使えると、歩行でより大きなエネルギーを消費するようになる為、効率的に下半身のシェイプアップが可能です。

##### ◆やり方

- ① 仰向けになる。
- ② 手で地面をおさえながら、腰が90°になるように両足を上げる。
- ③ そのまま約45° ずつ足を開き、閉じる動作を繰り返す。10回を目安に3セット行いましょう。



#### 3.秋の食材でおススメご飯

食物繊維豊富なキノコとダイエット効果もある秋刀魚を使ったヘルシーご飯

さんま半身を2等分に切ります。塩・こしょうをふって小麦粉をまぶします。しめじとまいたけは手でほぐし、エリンギは短冊切りにし、にんにくは薄切りにします。

- 1.フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で熱し、香りが立ったらさんまをこんがりと焼きます。火が通ったらさんまとにんにくを取り出し、同じフライパンで塩・こしょうをふったきのこを炒め、しんなりしてきたら醤油と酒を加えて汁気がなくなるまで炒めます。
- 2.皿にさんまをならべ、上にきのこをのせたら出来上がり!!

