

# サカエ薬局だより

春号  
2024

ダイエット特集基礎編～どうしたら痩せるのか？～世の中にはダイエットについてのさまざまな情報があります。その中から結局の所、痩せるにはどうしたらいいのか？という事について今回は基本的な情報を中心にまとめてみました。

## まずは今の自分の状態を知る。

みなさんはダイエットを始める時に～kgぐらい痩せたいなという風になんとなく計画を立てたりしていませんか？

ダイエットの基本は  
【消費カロリー>摂取カロリー】

自分では食事を減らしたつもりでも結果的にカロリーオーバーなら、いくら続けても痩せません。そこでまずは自分の基礎代謝量や1日に必要なカロリー数、そして普段の食事のカロリー数などを把握しましょう。必要カロリー数などは、自宅できちりとした数値を測定するのは難しいので、年齢や性別ごとの平均値などが書かれている物などを参考にしてみてください。

## 何をすればいいか？

それでは具体的にどの様な事に気を付けるべきか解説していきます。

### ・規則正しい生活（睡眠）

見逃されがちですが、睡眠はダイエットの強い味方です。夜間の睡眠中に多くの成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、大人でも分泌されており、脂肪を分解したり、筋肉を発達させる働きがあります。良質な睡眠はその他のホルモンにも作用して、代謝が良くなったり、食欲が抑えられるなどの効果も期待できます。



### ・食事量（摂取カロリー）のコントロール

食事制限は痩せるためには大切な事ですが、必要以上に食べる量を減らしたり、同じ食材ばかりを食べたり、糖質をいっさい取らないなど、極端な食事制限はリバウンドを起しやすくなります。また、継続も難しく、栄養素が偏って栄養不足になり体調不良やストレスの原因にもなってしまいます。また朝食を抜くなど食事回数を減らすのもおすすりできません。食事を抜く事によって代謝が下がってしまう事があるので、回数は減らさずに決まった時間に1日3食きちりと食べて、1回あたりの食事量（カロリー）を減らすなどの調整をした方が良いです。

### ・有酸素運動や筋力トレーニング

有酸素運動は脂肪や糖質を落とす事ができ、無酸素運動の筋トレによって筋肉がつけば基礎代謝が上がる事にもつながるので、どちらの運動もダイエットにとって重要です。ただし、実際に運動によって消費されるカロリーは思った程は多くないので、運動後に食欲が増してしまったり、運動したからもう少し食べても大丈夫と思ってしまい逆にカロリーオーバーにならないように注意も必要です。

大切なのは、極端な制限などをせずにバランスよく規則正しい生活を心がけて、少しずつ痩せる事、長く続けられる事が重要です。



# ダイエットに効果的な運動

## 有酸素運動

有酸素運動はカロリー消費量が増えるだけでなく、中性脂肪やコレステロール、体脂肪を減らす効果が期待できます。代表的なものはウォーキングやジョギングなどですが、お家の中でも出来る運動として、踏み台昇降運動があります。台を一步ずつ上ったり下りたりする運動で、専用の台が無い場合は新聞や雑誌などをまとめて台を作ることができますが、滑り止めを付けた壁や手すりなどで体を支えるなど転倒には注意してください。



## 無酸素運動

無酸素運動は筋トレに代表される様に筋肉に強い負荷をかけて行う運動で、それ自体ではあまり脂肪を燃焼する事ができず、消費カロリーも低いです。基礎代謝を向上させる効果があります。大きい筋肉の部位を鍛えると効率的なので、太ももやふくらはぎ、お尻の辺りの大きな筋肉を鍛える事のできるスクワットなどがおすすめです。



有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ、ダイエットを効果的に進めていきましょう。

### 中腕

おへそのちょうど指4本上にあるツボ。胃腸の働きが活性化し、脂肪燃焼効果アップ。

今回は基礎代謝を高めるツボをご紹介します。もちろんダイエットにも効果的です。

ツボの部位をドライヤーで温めても効果があります。

### 関元

おへそから指4本分下にあるツボ。体温を高めてダイエット効果あり。腰痛や疲労回復、免疫力アップにも。

## 代謝を高める

# ツボ

足三里 (あしさんり)

### 足三里

膝の外側、皿の下のくぼみから指4本分下のツボ。代謝機能高めて、足のむくみや冷え、疲れを解消する効果あり。

湧泉 (ゆうせん)

### 湧泉

足の裏の中央部やや上の方、足の指を曲げたときのくぼんだところがツボ。全身の血行をよくし、老廃物の排出・脂肪燃焼を促し、むくみ、体のだるさや疲れ、冷えなどに効果あり。

募集中

只今、サカ工業局各店では一緒に働いていただける薬剤師・事務員を随時募集致しております。ご興味のある店舗にご連絡を頂ければ担当の者より折り返しご連絡を致しますのでお気軽にご連絡をよろしくお願いいたします。尚、スタッフの状況によりご希望に添えない場合がございます。悪しからずご了承くださいませようお願い申し上げます。

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585