

お正月といえば飲食を楽しむ機会が多く、普段とは違う豪華な料理をついつい食べ過ぎてしまったり、お酒が進んで飲みすぎてしまったりと、食生活が乱れやすくなります。

さらに、休みの期間は通勤がなく、寒さで外出や運動をする機会が減り、食べた分のカロリーを消費しづらくなります。

そんな正月太りは、ちょっとした食事改善と簡単な運動で解消できます。今回は、正月太り解消法にお勧めの運動法をご紹介します。

運動による解消

正月太りは、運動でカロリーを大幅に消費することで効率的に解消できます。正月太り解消に効果的な運動はカロリーを消費しやすいウォーキングや筋力トレーニングで、特に下半身の大きな筋肉を動かす運動が効果的です。

【有酸素運動】

ウォーキングやジョギングといった長時間持続して行う運動を指します。体脂肪の燃焼に加え、心肺機能が強化されるといった効果があり、軽度～中等度の運動を15分～30分間持続することが必要とされています。自分に合った運動を行ってみてください。

●ウォーキング

運動強度が低い為、運動が苦手な方や高齢者でも安心して始められます。のんびり歩くだけでなく、歩幅を広げ、少し早歩きして歩くとより効果的です。



【レジスタンス運動】

特に下半身を使うことが重要です。下半身は普段から使っているうえに、筋肉が大きい部位なので、筋力トレーニングにより筋肉量が増えやすい特徴を持ちます。よって代謝向上、カロリー消費効果が期待できます。今回は、自宅でできる下肢の筋力トレーニングをご紹介します。

1) もも上げ



〈良い例〉



〈悪い例〉

【回数】左右交互に50回×2セット

2) 膝伸ばし



〈良い例〉



〈悪い例〉

【回数】左右交互に5秒上げる×2分×2セット

3) ハーフスクワット



【回数】10回×3セット

4) 股関節外開き運動



〈良い例〉



〈悪い例〉

【回数】右10回左10回×3セット

5) 股関節後ろ伸ばし運動



〈良い例〉



〈悪い例〉

【回数】右10回左10回×3セット

おわりに

今回は、正月太り解消法にお勧めの運動方法をご紹介させて頂きましたがいかがでしょうか？

急に激しい運動を始めても体に負担となり、続けることが難しいので、自分に合った運動を行ってみてください。例えば、エレベーターを使わずに階段を使ったり、近くの公園などに歩いて行くなど、日常生活の中でも意識して体を動かすようにすると、より消費カロリーが高くなります。

正月太りの解消には食事と運動不足の改善だけでなく、生活リズムを整え、規則正しい生活を送ることも大切です。自分自身の体のためにも頑張ってください。

