

# 健康美ボディのために 基礎代謝を高める生活習慣を!

梅雨の到来&コロナ対策で家で過ごす時間が増えて、  
運動不足になりがち…気づけば体重増加なんてことも!  
基礎代謝をUPして美しさと健康を維持しましょう。



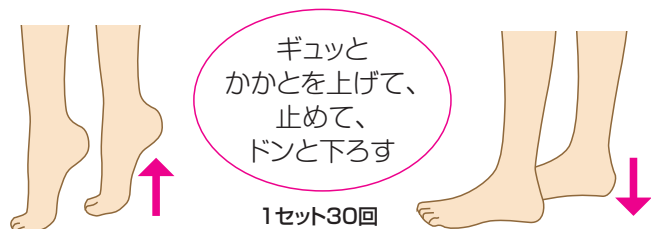
## Let's HEALTHY

### 基礎代謝を高めよう!

生命を維持するために消費する  
最低限必要なエネルギーが基礎代謝。  
基礎代謝を高めるために効果的な  
いつでもできる簡単な運動をご紹介します。

#### ポンプ運動で血液循環の環境づくり 「かかとの上げ下げ運動」

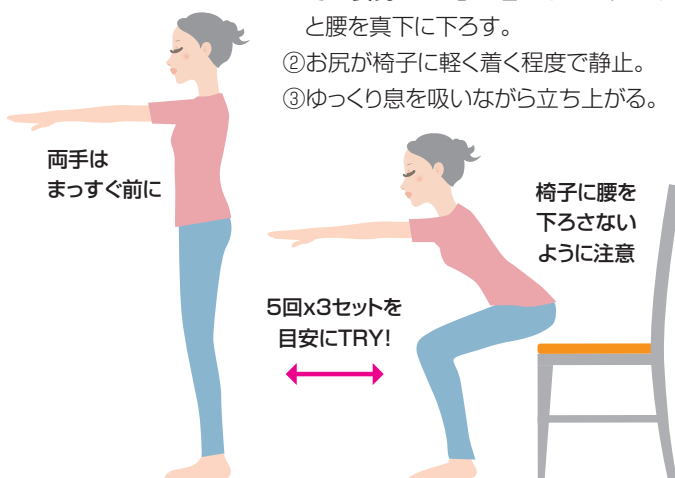
ふくらはぎの血管は、重力に逆らって血液を心臓に  
送り返すために、ポンプのような働きをします。その  
筋肉を動かすことで血液の循環の滞り解消・脂肪燃  
焼を促します。



#### 全身の筋肉を動かし、脂肪燃焼を促す 「チェアスクワット」

スクワットは全身の筋肉を使うため、運動不足解消  
に最適です。椅子を使うことにより正しい姿勢で効  
果的に筋肉にアプローチ。基礎代謝アップでダイ  
エット効果が期待できます。

- ①椅子の前に立ち、肩幅くらいに開脚し、  
その姿勢から、息を吐きながらゆっくり  
と腰を真下に下ろす。
- ②お尻が椅子に軽く着く程度で静止。
- ③ゆっくり息を吸いながら立ち上がる。



### 大切なのは栄養バランス!

#### 脂肪を燃焼させるためにはビタミン・ミネラルが必須 身体の中から代謝UPを心がけよう

基礎代謝アップのためには栄養バランスを整えることが大切。糖質・脂質の代謝にはタン  
パク質・ビタミン・ミネラルが必要ですが、現代の食生活では特にビタミン・ミネラルが不  
足しがち。代謝が衰えると過剰なエネルギーが皮下脂肪に…。不足しがちな栄養はサブ  
リメントで補うのも効果的です。運動の前後に取ると効率upに! 水分補給も忘れずに!

小さな努力の積み重ねが  
健康美ボディへの道だよ!

免疫力もUP!

