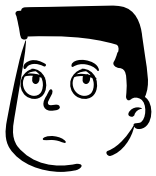
やるなら今でしょ！？

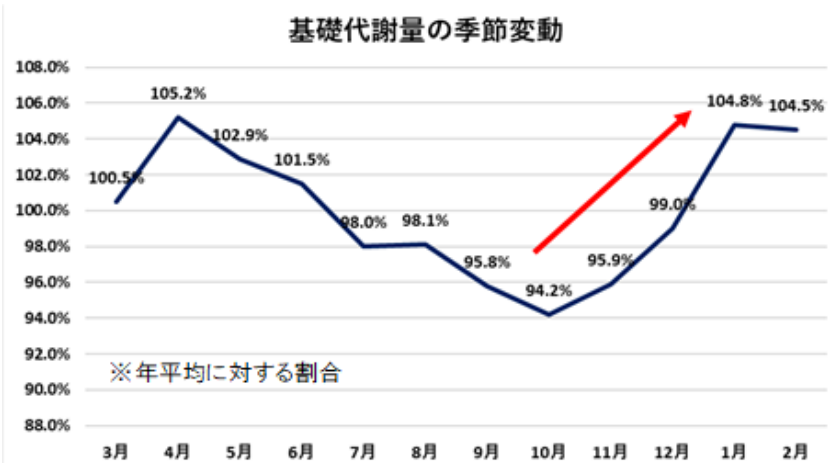
ダイエットに最適な季節がやってきた！！

ダイエットには食事と運動っていうけど、**体を動かす**には夏は暑いし、秋は花粉症が気になるから外に出たくないんだよね。かといって冬は寒いし、春はいろいろやることがあって・・。**タイミングが難しい**よね。



・・・。　じゃあ私が、**今の時期だからこそ体を動かしたくなる、**やる気の出る情報を教えてあげる！ちょっとこのグラフを見て。





島岡章他「基礎代謝の季節変動について」(日生　気　誌 24(1):3-8,198

えーっと、、**基礎代謝**って、寝ているだけでも勝手に消費されるエネルギーの事だよね？



そう。**人が生命を維持するために最低限必要な消費量**とも言えるわ。



ポイント！

体温より気温が低くなってくると、身体はより多くの栄養素や、蓄えてある脂肪を燃焼させて、体温を下げないように熱をつくろうとするの。だから、同じ身体を動かすにしても、寒い時期の方がたくさんエネルギーが消費されるってわけ。



それはいいことを聞いた！こたつで丸まっている場合じゃないね！万歩計を買って、普段の**+1000 歩、多く歩くことから始めてみるよ♪**



※+10(プラステン):今より身体を 10 分多く動かそうという健康政策が厚労省から推奨されています。
10 分間の平均歩数は 1000 歩です

🍴今月のご当地グルメ🍴



香川県の　**かきまぜ**　をご提供します。

小豆島の郷土料理で『おまぜ』とも呼ばれ、味付けした海と山の具材をご飯に混ぜ込む料理です。11 月 22 日に実施予定です。