

冬休みが始まります！冬休みは、外で活動することが減り、運動量も少なくなります。また、クリスマスやお正月等の楽しい行事があり、ついつい食べ過ぎてしまいがちになります。生活が不規則になりがちで冬休みこそ、規則正しい生活とバランスのとれた食事をして、元気に新学期を迎えられるように心がけましょう。

冬休みに体重が増えやすいわけは？



冬休みは、クリスマスやお正月等楽しい行事がたくさんあります。その結果、冬休みに体重が急激に増えてしまう人がたくさんいます。太る原因は、「食べ過ぎ」と「運動不足」だけでしょうか？それについて、おすもうさんの生活スタイルから考えていきましょう。

おすもうさんの体づくりの秘密

① おすもうさんは朝食抜きの1日2食！

おすもうさんは体重を増やすために、朝食を食べずに昼と夜にたくさん食べて体重を増やしていきます。空腹時間を長くした後たくさん食べることで、脳は次の空腹時にまたいつまでも食べ物をもらえないかもしれないということ記憶し、効率よく吸収し蓄えるように指令を出します。体内では、少しでも無駄を省いてわずかなカロリーで体の栄養素を補い、余った分は全て次の空腹時に備えて脂肪細胞に溜め込んで体重を増やしていきます。おすもうさんは、これを繰り返すことで体を大きくしていきます。1日3食よりも2食、それも「昼食抜きの2食」より「朝食抜きの2食」の方が空腹の時間が長くなるので、より肥満体を形成しやすいと言われています。

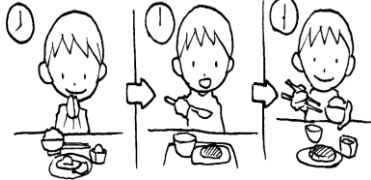




② おすもうさんは食後に寝る！

おすもうさんは、朝稽古をして体のカロリーを使い果たして、体が飢餓状態になってから食事をし、その後昼寝をします。午後は、昼寝の後に稽古を行い、夕食をたくさん食べて寝る生活をしています。夜だけでなく、昼寝の間にも成長ホルモン（体をつくるホルモン）が出るので、寝ることによって食事摂取たんぱく質が筋肉等につくり上げられることで、体をより大きくしています。

おすもうさんは、つくり上げられた筋肉を毎日の稽古で鍛えて、さらに蓄積された脂肪を消費しているので、体は大きくても体脂肪は低く肥満ではありません。しかし、運動をしないで食べて寝るという生活は、肥満となります。それは、寝ている間に筋肉がつけられても鍛えられないので、筋肉は不必要なものだと体が判断して減らし、脂肪が筋肉量をはるかに上回るからです。

肥満を防ぐために

<p>1日3食！決まった時間に！</p> <p>空腹時間が長くなり飢餓状態にならないように、3食決まった時間に食べることが大事です。</p> 	<p>食後すぐに寝ない！</p> <p>十分カロリーを消費してから寝ることで、脂肪の蓄積を防ぎます。</p> 	<p>食事の後に運動を！</p> <p>食後に運動をすると摂取したカロリーを早めに消費し、太りにくくなります。逆に、食前に運動すると飢餓状態になりやすくなります。</p> 
---	---	--

元気に新学期を迎えるために、3つのことに気を付けるように心がけ、楽しい冬休みにしましょう。