



VOL. 28 2020年1月

ラ サン テ レ タ ー

# La Santé Letter

2020年1月1日発行

新年のお慶びを申し上げます。会員様にとって良い一年となりますようお祈り申し上げます。  
La Santé では天候に左右されずに、安全で健康な身体づくりを医科学的なサポートで応援します。皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

## 正月太り“解消法”（お正月はなぜ太る？）



**それは、動かないのに食べるからです。**

実家に帰省し、美味しい食事やテレビに夢中になった人は、太った理由が分かっているはずですが、「そんなに食べていないのに体重が増えた」「お正月、忙しくしていたのに太った」という経験はありませんか？

**そんなあなたが太った理由は、ズバリ「消費カロリーが減ったから」です。**

仕事をしている時や、通勤では多少なりともカロリーを消費しています。おしゃべりでもカロリーは消費します。しかし「お正月の大半はテレビを見ているだけ」動くとすれば「初詣などで少し外出するだけ」の場合はどうでしょう。当然、カロリー消費が少ないので、いつもと同じ食事量では太ってしまいます。

では、お正月に太ってしまったら、どうすれば良いでしょうか。

答えは「**すぐに調整して痩せる**」に限ります。

今日食べたものが明日の脂肪にはなりません。今日食べ過ぎても、明日食べるカロリーを減らせば“プラス・マイナス、ゼロ”にできるのです。

脂肪になってから痩せるのはとても大変ですが、食べ過ぎた一週間の翌週で調整して、“プラス・マイナス、ゼロ”にします。

下記の点に気をつけて行ってみましょう！

### ①しっかり睡眠をとる

睡眠中もカロリーを消費します。睡眠時の消費カロリーを上げる為には、満腹状態で寝ないことが大切です。

### ②夕食を調整する

夜遅い時間に食べ過ぎてはいけません。3食のうちもっとも少ない量にすると良いでしょう。

一般的に「これから活動する朝昼」よりも「活動をしない夕方」の食事を控えめにすることで、太りにくくなると言われています。

### ③運動量を増やす

摂取カロリーを抑えるのも良いですが、消費カロリーを増やすのも重要なポイントです。

少しのつまみ食いでも重なると太りますが、軽い運動を少しずつ行うことで痩せることはできます。

例えば、近くのスーパーは歩いて行くなど、簡単に取り入れられるものから行いましょう。

定着した脂肪を落とすのは大変です。しっかりとした食事制限と運動を行う事が、結果を出すことに繋がります。

お正月に太った分は、すぐにリセットすれば元の体重に戻すことができます。

つらいダイエットをしたくないのであれば、当月中に、ちょっとした調整をすることで、太った状態を長引かせないのがおすすめです。



（参考資料：Peachy）

スタジオ教室

ハワイアンフラ



12/15(日)にスタジオ教室『ナープアフラレア』の皆様がサービス付き高齢者向け住宅「宝寿園」のクリスマス慰問に行きました！！

ご入居様とご家族には、大変喜んで頂きました。



お知らせ

ラ サン テ  
*La Santé*

新年会のご案内

  
2020

1月26日(日)  
午後4時～午後6時  
(フィットネスは3時閉館)

参加費：¥2,200(税込)  
(未就学児は無料)  
※ 要予約となります。

会場：メディカルフィットネス  
La Santé スタジオ

予約  
締切

1月16日(木)  
午後9:00まで

メディカルフィットネス La Santé  
TEL : 0235-64-8858  
〒997-0824 鶴岡市日枝字小真木原88-1  
<http://www.takaradaseikei.com/la-sante/>

厚生労働大臣認定 指定運動療法施設 メディカルフィットネス La Santé  
〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1  
TEL : 0235 (64) 8858  
e-mail : lasante@takaradaseikei.com