



食欲の秋でも太らない!

天高く、馬肥ゆる秋。食べ物がおいしくてついつい食が進みます。それに加えて秋は脂肪がつきやすい季節でもあります。“肥えない”秋にするには？

エネルギーをためこむ体

体は冬に近づく防御反応によって脂肪をため込むようとして秋になると体重が増えていくなされています。ですが気温が下がるにつれ体温を保つため代謝が上がるのもこの時季。適度な運動で基礎代謝をアップし、体重を保ちながら冬太りを予防しましょう。



“ニセの食欲”をコントロール

食欲には「生命維持のための食欲」と「外からの刺激による食欲」とがあります。テレビや雑誌などからも誘発される“ニセの食欲”をコントロールしましょう!



調理法で食欲とカロリーをコントロール

スパイス、香草、薬味、かんきつ類、酢やヨーグルト、豆などで味にメリハリをつけて塩分を控えめに。野菜を大きめに切ったり、ナッツ、エビなどで食感を整えて満腹感を得られるようにしたり、スプレー油などで脂肪分を控えめにするなどの工夫を。



夜にどうしても食べたくなったら…?



控えなきゃ! と思いながら夜どうしても食べたくなってしまったら…? あっさりしたスープやカロリー控えめの具を入れたお味噌汁など、熱いものをさましながらいただく満腹感を得られます。ラーメンはしらたきやはるさめに、スイーツはドライフルーツ入りヨーグルトやゼリーなどカロリーを抑えた、食感のあるものに置き換えてみましょう。

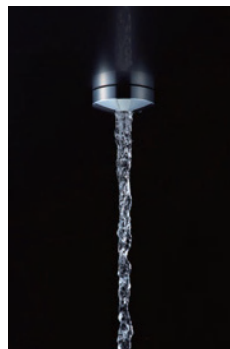
オススメ商品
スパージュ

ゆったり入浴で代謝アップ



©株式会社LIXIL

湯船にゆっくりと使って身体を温めることは、基礎代謝を上げて、太りにくい体作りに効果的。最上級のシステムバスルーム『スパージュ』なら、肩湯でゆったり入浴だけでなく、打たせ湯のマッサージで血行を良くすることで更なる代謝アップが期待できます。



湯にうたれ、パワーをみなぎらせる。
アクアタワー [打たせ湯]



商品のお問合せは…



明日家デザイン工房

(株) 明日家スタジオ

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1487-1

Tel: 029-291-3900 Fax: 029-291-3901 <http://asuka-studio.co.jp>