

美容情報

夏のダイエットは水分に注意!

夏は、運動の効率が上がることを期待してダイエットに取り組む人がいます。夏はなぜ体重が減りやすいのでしょうか？

●夏の運動後に減量しやすい理由
夏の運動後に体重計に乗ると、体重がぐっと減っていると感ずきます。果が出ていると感じます。しかし、これは運動によって汗をかいたことで、体から水分が失われて軽くなっているだけ。乾いたスポンジのような状態ですね。

●水分補給を十分に行おう

体内の水分は、体温調節をするだけでなく、血液や尿になり健康を維持するために欠かせません。ダイエットのために水分を補給しましょう。

特に、夏は脱水症状や熱中症を防ぐためにも、水分補給を意識してください。水だけを飲んでいると、「低ナトリウム血症」を発症する可能性があります。塩分の補給も忘れないようにしましょう。



モロヘイヤと夏野菜の冷製パスタ



材料(4人分)

- パスタ.....320g
- モロヘイヤ、オクラ.....1袋
- しそ.....10枚前後
- ミニトマト.....1パック
- アボカド.....1個
- 豆腐.....150g
- みょうが.....4個
- 塩、コショウ、オリーブオイル・適量
- 【パスタソース】
- オリーブオイル、ゴマ.....大さじ4
- お酢.....大さじ12

- ①たっぷりのお湯でパスタを茹でます。
- ②モロヘイヤとオクラを茹でておき、モロヘイヤをみじん切りに、オクラは小口切りにします。
- ③水気を切った豆腐とアボカドはサイの目切りにして、ミニトマトは1/4に切ります。みょうがとしそは千切りにしておきましょう。
- ④茹で上がったパスタにオリーブオイルと塩、コショウをまぶし、モロヘイヤを加えて冷蔵庫で冷やします。
- ⑤パスタソース用のオリーブオイル、お酢、ゴマをボウルでよく混ぜ合わせてください。
- ⑥④を器に盛りつけ、オクラ、豆腐、アボカド、ミニトマト、みょうが、しそをトッピングします。パスタソースをかけたら完成です。

カンタンレシピ

気軽にチャレンジ!!



貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【顔のストレッチでたるみを解消】

●見た目年齢を上げてしまう原因のひとつは、「顔のたるみ」です。実際よりも10歳以上高く見えてしまうこともあります。

顔のたるみの原因は、表情筋の衰えです。表情筋が衰えると、顔の脂肪や皮膚を支えることができなくなります。表情筋を鍛えて、見た目年齢の若返りを実現しましょう！

【目の下のたるみに効くストレッチ】

- ①顔は正面を向いたまま、薄目にします。
- ②眼球だけ天井を見るようにして、そのまま10秒間キープします。
- ③これを10回繰り返します。

【頬のたるみに効くストレッチ】

- ①口をとがらせて、頬を吸い込むようにして5秒間キープします。
- ②今度は頬に空気を入れ膨らませて、5秒間キープします。
- ③これを10回繰り返します。

目元のたるみの解消は、クマの解消にもなりますよ。空き時間を見つけて、ぜひチャレンジしてみてください。

