



## 時間栄養学と下半身エクササイズ で冬ごもりの体をリセット

寒い季節になると、ついつい室内で過ごす時間が増え、冬ごもり気味になりがちです。しかし、新しい季節が始まる前に、体をリセットし、健康な生活に戻る方法があります。今回は、「時間栄養学」と「下半身エクササイズ」を組み合わせたアプローチに焦点を当て、冬の体調不良から抜け出すためのヒントをご紹介します。



### 1. 時間栄養学とは

時間栄養学は、**食事を特定の時間帯に摂ることで体内時計を整え、代謝を向上させるアプローチ**です。冬季は特に日照時間が短くなりがちなので、体内時計が乱れやすくなります。正しい時間に栄養を摂ることで、体のリズムを整え、冬季の不調を改善することができます。

#### 早めの朝食

朝にしっかりと栄養を摂ることで、エネルギーを補給し、**一日の活動をサポート**します。



#### 昼食の重要性

昼食は軽くてバランスの取れたものを選びましょう。消化にかかる時間も考慮して、**適切な量を摂る**ことが大切です。



#### 夜は軽めに

夜遅くに大量の食事を摂ると、睡眠の質が低下することがあります。夜は**消化の良い食事**を心がけ、早めの就寝を心掛けましょう。



### 2. 下半身エクササイズの効果

冬の季節になると、寒さからくる運動不足になりがちです。特に**下半身の筋肉を鍛えることは、全身の代謝を向上させ、**

**冷えやすい体を温める効果**があります。

#### スクワット

**下半身全体の筋肉を効果的に鍛える**スクワットは、おうちで手軽にできるエクササイズです。正しいフォームで行い、徐々に回数を増やしていくと効果的です。



#### ウォーキング

寒い季節でもできるウォーキングは、**下半身を中心に全身の血行を促進し、新鮮な酸素を供給**します。日中の短い時間でも、積極的に外に出て歩くよう心がけましょう。



#### ストレッチ

柔軟性を保つために、定期的なストレッチも重要です。特に**冷えやすい足首やふくらはぎを重点的にケア**しましょう。



冬季の体調不良から抜け出すためには、**栄養と運動の両面からアプローチ**することが重要です。時間栄養学と下半身エクササイズを組み合わせ、健康的なライフスタイルを取り戻しましょう。



## 編集後記

いよいよ受験シーズン(´▽`)

受験生のお子さんをお持ちの方などは落ち着かない日々を送っておられることと思いますので、志望校への合格を願って受験シーズンならではののめりネーミングの商品をご紹介します(笑)『キットカット』博多弁である「きっと勝つとお」の語呂に合わせて、受験生に贈るようになり、全国的に広まったのだそうです(^^)

- ・「カール」→「ウカール」
- ・「かつぱえびせん」→「勝っぱえびせん」
- ・「サッポロポテトバーベQあじ」→「咲っポロポテトバーベQあじ」
- ・「亀田の柿の種」→「亀田の勝ちの種」
- ・「トッポ」→「トッパ (突破)」
- ・「ポッキー」→「キッポー (吉報)」
- ・「ハイレモン」→「ハイレルモン (入れるもん)」

ピリピリしがちな受験シーズンですが、くすっと笑いたくなるような、こんなお菓子でホッと一息入れて、受験生を応援していきたいですね(^-^)

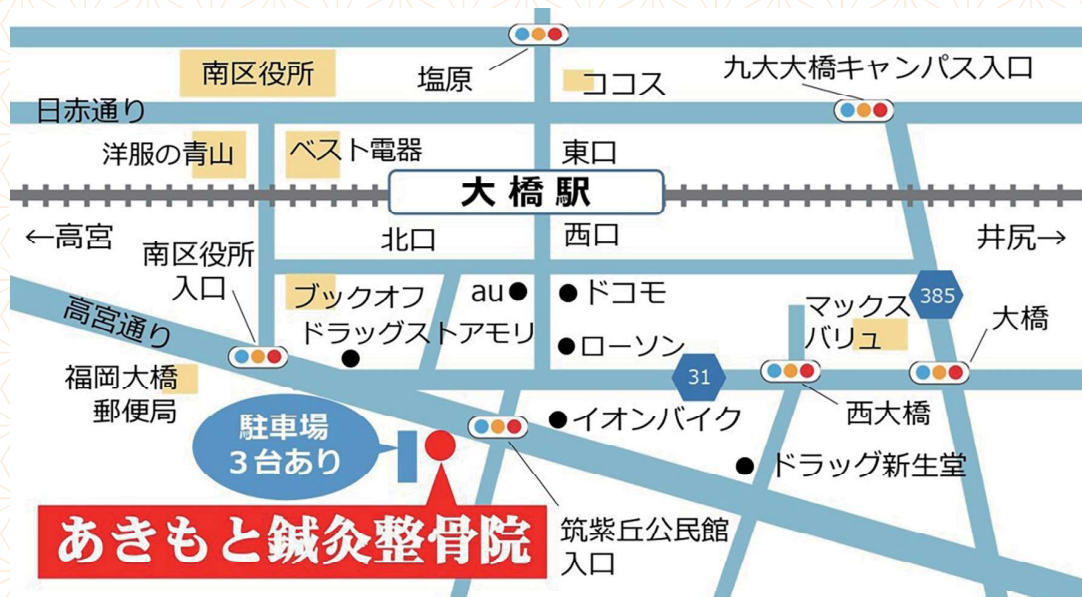


## 診療日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-19:30	○	○	○	○	○	○	休診

完全予約制 / 祝日は休診となります

## アクセスマップ



発行元

あきもと鍼灸整骨院



はり



きゅう



整骨

TEL.092-559-1400

ホームページ



〒815-0036 福岡市南区筑紫丘 1-23-18-102  
西鉄大橋駅から徒歩 3 分

診療時間 9:00 ~ 19:30  
定休日 日曜・祝日