



デスクワーク中も腹横筋が使われてラク〜にぽっこりお腹を解消!

老けないカラダの新ルール \*095  
クッション

## バランスクッションに座ってるだけでコアの腹横筋が使われてぺた腹に!

K&Gはちょうどいい不安定さで腹筋に効く!

腹横筋を動かすには、筋トレやランニングよりバランスクッションが効果的! ほどよい厚みでクッションとしても違和感なく座れるK&Gなら、ながらトレーニングにうってつけです。

K&G  
バランスクッションDX  
購入価格:1900円



腹横筋は意識しないと使われていない!



ペタンコお腹への近道は腹横筋を使うこと

下腹をぐるっと一周している腹横筋は、再奥にあるため叩き起こさないと動きません。意識的に動かしてあげると脂肪をしっかりと燃やすように!



滑りやすい素材で安定感がなく、高低差も出にくいワーストと比べて、K&Gは軽く体を傾けるだけで高低差が出て腹横筋を左右に動かせる

老けないカラダの新ルール \*090  
糖質制限

## 1日の糖質は200gを目指す!



糖質の摂りすぎが脂肪の原因に

太らない体になるためには、1日に摂る糖質量を守ることが大事。まずは、1日に食べてもいい糖質量を200gとする「ゆる糖質制限」からはじめてみましょう。

老けないカラダの新ルール \*092  
食物繊維

## 緑黄色野菜で食物繊維を摂る!

食べた物が脂肪になる前に排出

野菜に含まれる食物繊維は、糖質や脂質の代謝を促し、老廃物の排出をスムーズにします。意識的に食べて、太らない体質を手に入れましょう。



野菜全般に含まれるミネラル&ビタミンも効果的

- 食物繊維**: 体内の不要なものの排出を促し、便秘の解消にもなる
  - ビタミン**: ビタミンB1は糖質、B2は脂質の代謝を助ける働きをする
  - ミネラル**: 亜鉛などは、糖質の代謝を促進する役割をする
- 食物繊維が豊富に含まれるのはキャベツや白菜、きのこなど。ビタミンB1は野菜、B2は玄米、ミネラルはミネロマトで摂取できる

老けないカラダの新ルール \*094  
間食

## 間食するなら和菓子を運動前に



おいしく食べて筋トレの効率もアップ!  
どうしても甘いものが食べたいときは、洋菓子よりも脂肪がほぼない和菓子を。糖質を摂ると筋トレの能率が上がるため、食べるタイミングは運動前がベストです。

筋トレ後に食べるならプロテインバーがオススメです

女性専門パーソナルトレーナー 石本哲郎さん

老けないカラダの新ルール \*089  
筋トレ

## たるまずやせるには食事管理+運動



運動せずに痩せるのは危険!

痩せるだけなら食事制限だけでも十分ですが、筋肉量を増やさないと加齢とともにたるむおそれが。年齢より若いボディを目指すなら筋トレは必須です!

ボディラインを保つには筋肉で支えるべし!

筋肉量が少なく脂肪が多いと、支える筋肉がないため痩せたとしてもたるむことが

老けないカラダの新ルール \*097  
糖質制限

## 糖質制限はお肉と同量の野菜が必須



糖質制限=お肉は食べ放題じゃないんです!

お肉を食べたら野菜でカバーすることを心がけて!

お肉中心の食事は体へのダメージ大!  
全体の食事量に占める肉の割合が増えると、内臓に負担がかかって痩せにくい体質になってしまいます。糖質は控えつつ、お肉と同量の野菜を食べれば食物繊維も摂りましょう。

管理栄養士 豊田愛魅さん

老けないカラダの新ルール \*093  
プロテイン

## 朝一杯のプロテインが間食対策になる!



プロテインはダイエットの味方!

つい間食をしてしまう人は、朝食にプロテインを加えるのがオススメ。高タンパクな朝食は1日を通して満腹感が持続するうえに、エネルギー消費量もアップします。

たんぱく質を摂ると満腹感がアップします

本物のココアみたくて飲みやすい!

ザバス ソイプロテイン100 ココア味  
購入価格:2138円

朝食にプロテインを加えるだけで栄養バランスが整います

管理栄養士 豊田愛魅さん

ぽっこりお腹とたるみ首は日々の悪習慣が原因  
まずは食生活と姿勢を見直して  
すぎ間トレーニングもプラス!



老けないカラダの新ルール \*097  
武将座り

### 姿勢を保つのが難しければこっそり武将座り!

日頃のクセでうっかり足を組みそうになったら武将座り!

正しい姿勢でぽっこりお腹を防ぎましょう

姿勢治療家 仲野孝明さん

体重を坐骨6割、左右のかかとそれぞれ2割に分散できる位置で足を開くのがポイント。かかととは常にひざの真下になるように意識して

左右のかかとにそれぞれ2割

坐骨に体重6割

足を開いたほうが正しく座れる

背筋を伸ばした正しい姿勢をキープし続けるのが難しい人は、足を開いた「武将座り」を試してみてください。美しい姿勢を保ったまま座るのがグンとラクになります!

老けないカラダの新ルール \*096  
パソコンモニター

### パソコンモニターは底上げ! 視線は常に正面をキープ

カフェでのノートPC作業は姿勢が悪くなりがちなので短時間で済ませて

雑誌ならモニターの高さが調節可

デスク作業中姿勢を崩さないために、パソコンモニターを底上げて視線を正面に上げましょう。専用の卓上台があれば、雑誌を積み上げてその上にモニターを置くだけでもOK。

老けないカラダの新ルール \*099  
スニーカー

### 姿勢を崩さないためにはスニーカーやペタンコ靴

日常の靴をスニーカーにしてみよう

できればスニーカーを履くのが理想

ヒールのある靴より、姿勢が崩れにくいスニーカーやペタンコ靴のほうがオススメ。足の指が圧迫されず、つま先の幅に余裕がある靴だと、より姿勢を崩さず歩けます。

老けないカラダの新ルール \*098  
坐骨

### 坐骨を立てて座るのが美姿勢を保つコツ!

姿勢がいいと疲れにくい

座るときはできるだけ背もたれを使わず、坐骨を立てて座ることが大事。座高を測るように背伸びする意識を持つと、背骨が伸びて美しい姿勢に。

これはNG! 浅く座ると坐骨が倒れやすくなる

Step 1

お尻を背もたれにつけ、寄りかからない。背中を触って背骨がゴツゴツしなければOK

Step 2

背筋を伸ばしたままイスに座る。座る前に一度背伸びをすると正しい姿勢に近づく