



栄養だより

January

01

2026

冬こそ代謝アップ！
からだポカポカ、
毎日いきいき



1 代謝アップの効果

代謝がよくなると、体の中でエネルギーや細胞のめぐりがスムーズになり、健康や美容にもいい変化があらわれます！

①体温が上がり冷えにくくなる
エネルギー消費で熱が生まれる

②食べても太りにくい
安静時のエネルギー消費増量

③睡眠の質が良くなる
自律神経やホルモンバランスが安定、深い眠りや朝の目覚めが改善

④疲労回復が早まる
新陳代謝が活発になり、筋肉や内臓の修復が効率的に

⑤肌のターンオーバーが促進される

古い細胞と新しい細胞に入れ替わりやすくなり、肌の張りや透明感が増す



2 代謝アップの生活習慣

代謝を上げるには 3本の柱が重要

- ①筋肉を増やす運動
- ②栄養バランスの良い食事
- ③睡眠とストレス管理

①筋肉を増やす運動

筋トレ・有酸素・ストレッチで代謝活発、血流を促し体温を上げる



片付け・調理の時に
「ながら運動」

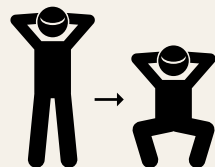
洗い物中

かかとを上げてつま先立ち
ゆっくり20回×2セット



電子レンジ待ち時間

スクワット
10回×2セット



掃除や片付け中

ランジ
(片足を前に出して腰落とす)
左右10回×2セット



はみがき中

グルートスクイーズ
(お尻の筋肉を締める)
30秒×2セット



②栄養バランスのよい食事

・タンパク質を毎日とる



肉 魚 大豆製品 たまご

・発酵食品を取り入れる



ヨーグルト みそ 納豆 キムチ

・香辛料や温かい料理で体温を上げる



しょうが 唐辛子 スープ

・野菜・果物で

ビタミン・ミネラル補給



りんご 柑橘類 根菜類 ねぎ にら
プルーンや桃 かぼちゃ にんにく

③睡眠とストレス管理

成長ホルモン分泌の時間帯に
しっかり寝ることで筋肉修復&
代謝アップ



3 代謝UPの1日

起床後

- ・水を飲んで体を目覚めさせる
- ・ラジオ体操で血流を促す

朝食

- ・タンパク質をしっかりとる
- ・温かい飲み物で体温上げる

車出勤

:乗車前

- ・出発前にスクワットやかかと上げを1~2分だけ行う

:運転中

- ・信号待ちで軽く複式呼吸
- ・姿勢を正しく保つ

午前の
仕事

- ・1時間に1回立ち、肩回しや足首ストレッチ、座ったままでかかと上げ

昼休み
:昼食

- ・鶏肉や魚+野菜中心の食事
- ・玄米や雑穀米を主食に

:食後

- ・10分程度の散歩

午後の
仕事

- ・軽く肩甲骨を動かすストレッチ

帰宅後

- ・ながら運動をプラス

夕食

- ・タンパク質+野菜中心、脂質は控えめに

入浴

- ・ぬるめのお湯に15分つかる

寝る前

- ・軽いストレッチ

就寝

- ・22:30~23:00就寝

管理栄養士
イチオシ
商品



ゆず風味でぽかぽか温活♪

温そわか 28袋入

7,026円(税込)

冷えが
強い

寝つき
目覚めが
悪い

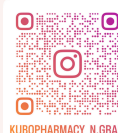
低体温
低血圧

疲れ
気疲れ

肌の
トラブル

黄金比率でブレンドされたアミノ酸に、発酵紅蓼・エゾウコギ・金時生姜をブレンド。体を芯から温め、すこやかな健康をサポートします。

詳しくはお近くの店舗でお問い合わせください。
インスタグラム公式でも情報発信中！



KUBOPHARMACY_N.GRAM