

# リビングプレス Living Press



## 2~3日かけて脂肪を「溜め込まない」体づくり

年末年始は、飲み会や会食が多くなる季節。つい食べ過ぎてしまい、翌朝、体重計に乗って後悔した……という人も多いのでは？  
でも、実はこの体重増加の要因はほとんどが水分によるもの。

体脂肪に変わるのは24~48時間後といわれ、翌日からの過ごし方次第で無理なく「リセット」することが可能です。

本来、冬の人間の体は、体温を維持しようと基礎代謝が上がるため痩せやすいとされる季節。

食事と運動の両面から代謝を上げる工夫を取り入れて、脂肪を溜め込まない体をめざしましょう。

Point  
1

### 断食はNG! 食間を空けるほど 太りやすい体質をつくる



脂肪を蓄積させないため、「リセット」期間中に心がけたいのは、**少しでも代謝を上げてエネルギーとしてカロリーを消費**すること。体重が増えると、食事の量で調整しようといつ極端なカロリー制限をしがちですが、**食事自体を抜くのは逆効果**になることがあるため注意が必要です。その理由として、次に食べ物が体内に入ってきたときに血糖値の急上昇を招いてしまうことが挙げられます。そうすると、脳は今度は血糖値を下げようとインスリンを大量に分泌させますが、インスリンには血中の糖分を脂肪に変えて溜め込む働きがあるため、代謝を上げるところか、かえって太りやすくなるのです。

つまり、脂肪の蓄積を防ぐには、**食間を長時間空けない**ことが前提となります。リセット期間中は、満腹にならず、空腹にもならない状態を保てるよう、**1回ごとの食事を4時間以内**に、1日のうち12時間の間に3回の食事を済ませるのがおすすめ。疲れた胃腸を休めるため、残りの12時間は食事を控え、十分に睡眠をとるようにしましょう。

Point  
2

### 余計な水分の排出&代謝UPをかなえる 「リセット食」に切り替える



食べ過ぎた翌日に顔や体がむくみやすいのは、塩分を過剰に摂取しているから。加えて、アルコールも飲んでいる場合は脱水状態に陥っていることもあるため、**いつもより多めに水分を摂る**ことを心がけてください。こまめな水分補給は、排泄や新陳代謝を促します。2~3日は**炭水化物・糖質・脂質をなるべく控え**、体内に溜まった水分を排出させるため、**カリウムが多く含まれる食べ物**（バナナ、アボカド、ほうれん草など）を意識して摂りましょう。

また、野菜やきのこ、海藻などはたっぷり摂っても低カロリーで満足感を得られるうえ、**食物繊維が豊富**に含まれる食材。食物繊維は腸内の環境を整えてくれるほか、血糖値の急上昇・脂肪の吸収を抑え、糖の吸収を穏やかにする作用があります。

さらに、リセット食に欠かせないのが、**ビタミンB群**。このビタミンを多く含むレバーやまぐろ、卵、納豆などは糖質や脂質の代謝を促し、食べた物を効率よくエネルギーに変えてくれる作用があるため、積極的に摂るといいでしょう。

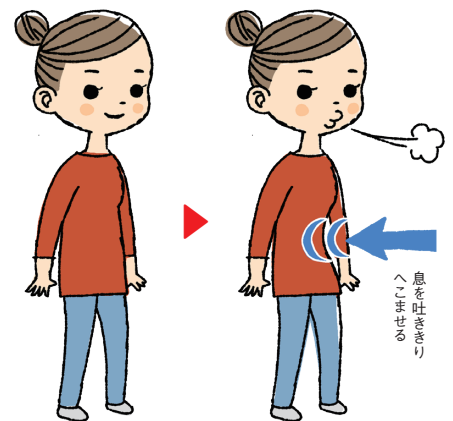


Point  
3

### 入浴やトレーニングで デトックス効果を高める

リセット期間中は、代謝をアップさせるため、**少し遠回りして帰ったり、湯船にゆっくり浸かって内臓から温めたり**するなど、生活の中で無理のない工夫を取り入れたいところ。

さらに、運動が苦手な人でも手軽にできておすすめなのが「**ドローイン**」というエクササイズ。お腹をへこませる動きによってインナーマッスルを鍛える体幹トレーニングの一種で、**代謝量を高め、短期間でお腹まわりを引き締める**効果があります。寝る前の布団の中や通勤途中、入浴中など、場所を選ばず、いつでもどこでもできるのが魅力。1セット10~30秒、1日4回を目安に、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



#### ドローインのやり方

- ①足を肩幅くらいに開き、背筋を伸ばして姿勢を正す。仰向けに寝て行う場合は膝を軽く開いて立てる
- ②姿勢を正したままゆっくりと息を吐ききり、下腹部からお腹がへったんこになるまでへこませる
- ③この状態を10~30秒間キープしたまま、息は止まずに浅い呼吸を繰り返す
- ④息を深く吸い元の状態に戻す



# セキスイハイムの賃貸住宅へ ご入居頂いている皆様へ

皆様におかれましては益々のご盛栄のこととお喜び申し上げます。  
平素はひとかたならぬご愛顧賜り厚く御礼申し上げます。

現在、セキスイハイムでは、  
セキスイハイムの住まいに最新のリフォームを施し  
生まれ変わったリノベーション住宅  
「Beハイム」を全国各地で販売しております。  
『理想の立地に高品質の住まいを納得の価格でご購入できる』と  
40代以下の子育て世代を中心に大好評を頂いております。

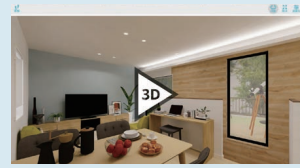
ご新居をお考えの際、ぜひ一度「Beハイム」をご検討ください。  
詳しい資料や最新の販売物件については、  
WEBからご覧頂けますのでご利用ください。

詳しい内容ご覧いただけます  
**最新情報はWEBから**

QRコードから  
簡単アクセス!



多数の写真や  
物件担当者の  
コメントを  
掲載しています



いつでもどこでも  
自分のタイミングで!  
360°VRで  
おうちにいながら  
内覧できます!



「ご希望の物件が見つからなかったら」

**購入希望条件を登録できます!**

ご希望条件と一致する物件情報が見つければ  
いち早く情報をお届けいたします

## Beハイムとは



セキスイハイムが理念とする  
“地球環境にやさしく、60年以上安心して  
快適に住み続けることのできる住まい”を  
次へと紡いでいく住宅の買取/再販サービスです。

「建てて、壊す」のではなく  
「時を経ても続く価値を紡いでいく」  
Beハイムが目指すのは  
“価値ある住まいを大切に継承し、  
さらに新たな価値を加えて  
次のオーナー様へつなぐエコなシステム”  
としての住宅サービスです。

### SEKISUI HEIM



#### 「価値の続く住まい」

独自のユニットテクノロジーによる  
屈強な構造体を持ち、工場で大層  
を生産した住まいは精密さととも  
に高い耐久性を実現。新築から60  
年間続く住まいの定期診断を実施  
し、メンテナンスなどの住宅履歴  
も個別に管理しています。オー  
ナー様が変わっても、このサポ  
ートは引き継がれます。

### Beハイム

#### セキスイハイムの買取

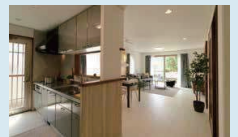


#### 「価値」の適正評価

大手メーカー10社が協力設立した  
「スムストック」の専任の住宅販売士  
が独自の査定方法により価値を評価  
します。そのため、一般的な査定方式  
で評価されにくい築20年以上の建物  
にも価値が認められるケースも多  
くなっています。  
また、セキスイハイムの頑丈なユニ  
ット工法の構造は、50年という長  
期間で償却期間を評価されます。さ  
らに、丁寧な維持管理、リフォーム  
履歴などの目に見えない価値も  
丁寧に評価されます。

### Beハイム

#### アップサイクル住宅



#### 「新たな価値」の付加

セキスイハイムの屈強な住宅性能  
を引き継ぎ、先進リノベーション  
による品質向上をおこなった、価値  
を紡ぐための生まれ変わった新  
たな住宅です。  
一般的な中古住宅で不安とされる  
安全性・品質・性能を見える化し  
新築住宅ではなし得ないお値打  
ち感とともに安心してお住まい  
いただける「第3の住宅」です。

いまの時代に合わせてアップグレードした  
リノベーション済み住宅

### 「アップサイクル住宅」リノベーション事例



※写真は過去に販売していたBeハイムのリノベーションの事例となります

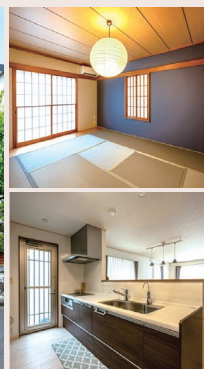
## Beハイム Voice

### ご購入者インタビュー

「広さと品質と価格のうれしいバランス。  
求めていた家とやっと出会えました。」

神奈川県金沢区 T様

- 商品タイプ: パルフェIX
- 築年数: 築14年 ●延床面積: 148.80㎡
- 間取り: 4SLDK+WIC
- リフォーム内容: 内装全改装・水まわり  
設備交換(追加リフォーム)



賃貸マンションに住まわれていましたが、  
お子様が生まれ広い家に住替えたいと住  
まい探しを始められました。最初マンシ  
ョン派だったご主人でしたが、収納が豊かで、  
広々と暮らせ、庭で子どもを遊ばせられる  
大きな戸建住宅に魅力を感じ住まいタイプ  
を絞っていったといいます。展示場でプラ  
ン作成までお願いしましたが、広さと金額  
のバランスに納得できず新居計画はしば  
らく停滞気味に。そんなある日、出会ったのが  
このパルフェでした。「土地・建物の広さ、和  
室のセンスある空間に惹かれ、すぐに問い  
合わせ。オープンハウスでリフォームの出来  
映えや建物のしっかりしたつくりに納得し、  
購入を決めました。築年数が経っても  
ハイムのお墨付きもあり安心できます。T  
様のご希望で水まわりも一新。新築なっ  
たBeハイムが笑顔あふれる日々を支えます。