

# 藤骨カラダ通信

新年あけましておめでとうございます。お正月はゆっくり休める一方で、「つい食べ過ぎた…」 「体が重い…」 そんな声が毎年とても多い時期です。1年のスタートに、まずは「カラダを整える」ことはとても大切です。今月号は「新年の健康づくり」をテーマに、  
●最新のダイエット情報 ●冬こそ注意したい交通事故の話題をお届けいたします。



TOPIX  
最新の話題

## お正月太りは「血糖値」が原因!? ～いま話題の「ゆる血糖ダイエット」で無理なく痩せる～

食べながら  
自然に  
痩せる

### カロリーより血糖値

お餅やおせちなど、糖質の多い食事で血糖値が急上昇すると、インスリンが大量に分泌され、脂肪をため込みやすくなります。



#### 血糖値急上昇のデメリット

- ▶ 脂肪をためこむ(インスリン作用)
- ▶ お腹が空きやすくなる
- ▶ 太りやすい体質をつくる

お正月明けの今が  
血糖値ケアの始めどき!

### ゆる血糖ダイエット4つのポイント

#### ✓ 食べる順番を変える

- ①野菜 ②肉・魚・卵 ③ご飯・パン
- ベジファーストで吸収を穏やかに



#### ✓ 間食の選び方

- 糖質が少なく血糖値を上げにくいものを。
- 卵 ●ナッツ ●チーズ

#### ✓ 早食いしない

- よく噛むだけで血糖値の急上昇を防げます。
- ゆっくり食べる

#### ✓ 白湯で代謝アップ

- 冷えた体は血糖値が乱れやすくなります。
- 温めて代謝促進



特別なサプリも運動も必要なし!  
「無理なく続く」のが最大のポイント

SPOTLIGHT  
注目トピック

## 1月は交通事故が最も多い季節 ～冬の交通事故と藤接骨院の事故治療～「安全運転で良い一年を」

新年最初の1月～2月は、1年で交通事故発生件数が最も増える時期であることをご存じですか?

特に多いのが  
追突事故  
(むち打ち)

### ❄️ 冬に交通事故が増える理由

-  路面凍結・霜によるスリップ  
朝晩の冷え込みで道路が凍り、ブレーキが効きにくくなります。
-  正月疲れによる注意力の低下  
睡眠不足・飲酒明けなど、反応が遅くなるケースが多い。
-  日の出が遅く「視界が悪い」  
暗い時間の運転は、歩行者・自転車との接触が増える傾向にあります。

### ❄️ むち打ち症は “受傷初期の処置”が最重要

事故直後はアドレナリンの影響で痛みを感じにくく、2～3日後に急激に悪化するケースが非常に多い疾患です。放置すると…

- 慢性肩こり ●だるさ
- 頭痛 ●手のしびれ
- 不眠

につながることも。  
小さな事故でも、  
早めの診察がとても大切です。



藤接骨院では、  
専門的にサポート!

●ダイエットのご相談 ●交通事故治療  
どちらも専門的にサポートしていますので、お気軽にお声がけください。

## 冬は“痩せやすい季節”って知っていますか？～新年こそ始めたい「太りにくい体づくり」～

「冬は太りやすい」と思われがちですが、実は逆。寒さで体温を維持しようとするため、冬は基礎代謝が自然と高くなる“痩せやすい季節”なのです。お正月で乱れた生活リズムを整えるタイミングとしても1月は最適です。

### 冬に痩せやすい3つの理由

#### ① 寒さで代謝がアップ

体は寒さに負けないように熱を生み出すため、消費エネルギーが増えます。

#### ② 温かい食事が増える

汁物・温かい飲み物は内臓の働きを高め、脂肪の燃焼を促します。

#### ③ 運動後の体温維持でエネルギー消費が大きい

冬は“体温を戻す時”に追加で代謝が上がるため、運動の効率が良いのです。

### 今日からできる冬のダイエット習慣

#### ✓ 朝は白湯を1杯

内臓を温め、血流アップ+代謝も上昇。

#### ✓ 具たくさん味噌汁で「食べすぎ防止」

野菜・きのこ・海藻を入れると、満腹になりやすく血糖値もゆるやかに。

#### ✓ 寝る前のスマホ時間を短縮

ブルーライトは睡眠の質を下げ、太りやすい体質に。

#### ✓ 湯船に10～15分つかる

血流が良くなり深部体温が上昇、脂肪燃焼しやすい体づくりに効果的。

#### ✓ 軽い運動を継続（散歩・体幹トレ）

寒さで固まった筋肉がほぐれ、消費エネルギーも増えます。



新年からダイエットを始める人はとても多く、「1月にスタートした人は成功率が高い」とも言われています。藤接骨院でも、姿勢改善・インナーマッスル強化・EMSなど“痩せやすい体の土台づくり”をご相談いただけます。

STRETCH  
ストレッチ

### 代謝アップ! 血糖値コントロールスクワット

太ももの大きな筋肉を鍛えることで血中のブドウ糖を取り込みやすくなり血糖値の上昇を抑制します。1日30回を週に2回でOK! 代謝アップで冬太りを防ぎましょう!

#### ① 腕を前に出し、足を開いて立つ

両腕をまっすぐ前に出し、両足を肩幅よりも広げて立つ。つま先はやや外向きに。



#### ② 5秒かけて、腰を落としていく

背筋をまっすぐ保ったまま、5秒かけて腰を落としていく。両ひざはつま先と同じ方向に曲げる。



#### ③ 太ももが床と平行になったらキープ

太ももが床と平行になったら静止。2秒キープし、反動を付けずに立ち上がる。動作中は自然な呼吸で。



RECIPE  
食事

### 白菜と春菊の味噌豆乳クリーム煮

ダイエットに欠かせないタンパク質とビタミン、カルシウムもとれる栄養満点メニューです。

材料  
4人分

- 白菜：1/4カット(500g)
- 春菊：1/2束(50g)
- 厚揚げ：180g
- 水：200ml
- 調整豆乳：200ml
- 味噌：大さじ1
- 塩：適量

作り方

- ①白菜は幅3cm、春菊は長さ5cm、厚揚げはひと口大に切る
- ②鍋に白菜、厚揚げ、水を入れ、フタをして火に掛け、白菜がしんなりするまで蒸し煮にする
- ③春菊を加えて、サッと火を通す
- ④火を止めて調整豆乳を加え、味噌を溶かしたら再び火を付けて温め、塩で味を調える



イメージ

藤接骨院 吉田院

☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院

☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院

☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前

☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院

☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院

☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院

☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院

☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院

☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院

☎054-295-7500



健康  
ママ  
知識

#### ダイエット効率上がる季節

寒さを感じると、体内の白色脂肪細胞が熱を生み出す褐色脂肪細胞へと働きを変え、脂肪の燃焼が高まります。特に冬はこの反応が活発になり、エネルギー消費量が増えるため、実はダイエット効率上がる季節でもあるんです。