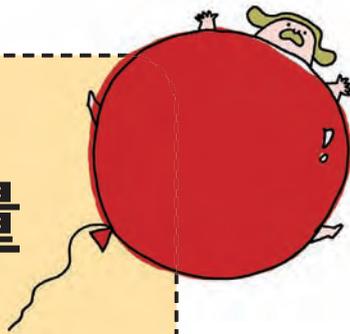


④代謝改善

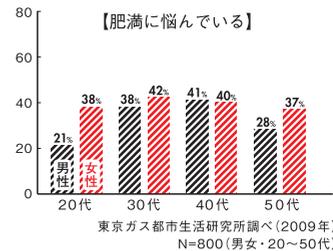
# 基礎代謝量 アップで メタボ対策。

年齢とともに低下する基礎代謝量は、浴槽入浴で改善できます。いつまでも健康で元気に過ごすためにも、毎日のバスタイムを活用しましょう。



## 30代から**体重が気になる**のはワケがある

10代のダイエットも珍しくない女性とは違い、男性では30代で体重を気にする人がぐっと増えます。医学的にも30代以降は基礎代謝量の低下により、20代と同じように食べていると脂肪がつきやすくなることが判明しています。そして40代では内臓に脂肪がつきやすくなり、メタボリックシンドロームの危険が高まります。



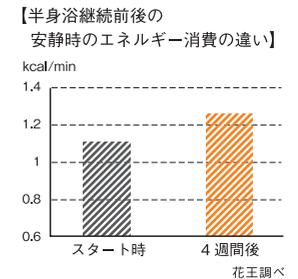
## 基礎代謝量は**変わる・変えられる**

基礎代謝量とは、安静中も生命維持のために行われる活動(呼吸など)に必要なエネルギー量のこと。この量が少ない人はエネルギー節約型で、エネルギーが余って太りやすいのです。基礎代謝量は遺伝も大きく関わっていますが、筋肉量や血流量などでも基礎代謝量は上下します。男性は女性よりも筋肉量が多いので、加齢による筋肉量の減少幅も大きく、それが基礎代謝量の急激な低下につながります。30代以上の男性は生活習慣を見直し、基礎代謝量の低下を抑えることが、メタボリックシンドロームの予防につながります。

### 週3日の半身浴で

## エネルギーを消費しやすい身体に

血行促進、発汗などに効果がある半身浴は基礎代謝量のアップにも大きな効果があることが近年の研究で明らかになってきました。週3回30分の半身浴を1ヶ月間行ったところ、基礎代謝量が1日あたり200kcal(軽いジョギング20分相当)も増えたというデータもあります。半身浴の習慣化で基礎代謝量があがる理由は、血管を拡張する細胞が活発化するためと考えられています。



太って見える「むくみ」の悩みには入浴剤がおすすめ。

「むくみ」の原因の1つが血行不良です。そこで「むくみ」に悩む人におすすめしたいのが硫酸マグネシウム含有炭酸ガス入浴剤。毛細血管拡張作用があるとされる炭酸ガスの効果と、硫酸マグネシウムなどの温泉ミネラル成分の保温や血流促進の効果によって「むくみ」の改善が期待できます。

