



スマートなおなかは“正しい姿勢”から!

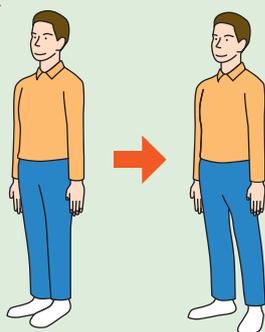
ぽっこりおなかを解消するには、毎日のウォーキングや筋トレ、食事制限が必要だと思いませんか？もちろんそれも大事ですが、**いつもの姿勢を意識する**だけで、今よりもスマートなおなかを手に入れることができます！

立った状態で、横からみたときに、**耳・肩・腰が一直線**になっている状態が「正しい姿勢」です。

正しい姿勢とは？

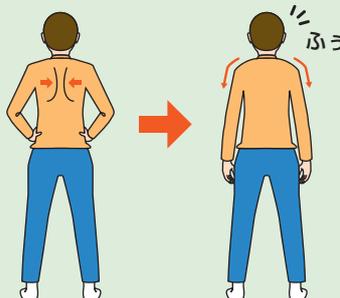
ステップ 1

足を肩幅に開く



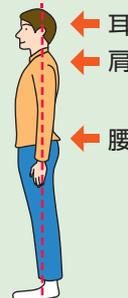
ステップ 2

腰に手をあてて肩甲骨を背骨に寄せるようにし、自然に肩の力を抜く



ステップ 3

耳・肩・腰のラインが一直線になっていることをチェック



正しい姿勢が作れたら、**呼吸は止めずにおなかを凹ませて、おなかの内側の筋肉(インナーマッスル)**を意識するのがポイント！

正しい姿勢のうれしい効果

その1 筋肉量を増やして基礎代謝量アップ!

おなかや背中に力を入れると、自然と体幹が鍛えられ筋肉がつかれます。基礎代謝の約20%は筋肉による消費なので、筋肉量が増えれば基礎代謝量もアップ！

その2 体のゆがみを正して、痩せ体質に!

骨盤や背骨がゆがんでいると、下半身太り、むくみ、冷え性などさまざまな症状になります。骨盤のゆがみを正して内臓や筋肉を元の位置に戻すと、全身の血流が良くなり、代謝が上がるので痩せ体質に！

その3 肩こりや腰痛の解消

猫背や腰が曲がった状態での長時間の作業は、肩こりや腰痛の原因に。頭を起こして背筋を伸ばすと、それらの症状が解消され、見た目もスマートに！

今すぐトライ!

おなかを凹ませる姿勢

座位の姿勢

- 2秒間おなかを膨らませる
- 2秒間おなかを凹ませる



立位の姿勢

- 息を吐いておなかを凹ませる
- お尻を締めて15~30秒キープする



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。