3〜4週間目

入浴でひと工夫すれば、さらにダイエット効果がアップ！

じつは湯船につからない人は痩せることができません。正しいお風呂の入り方をマスターすれば、みるみる体がサイズダウンしていきますよ。

ルール1 ぬるま湯で半身浴が基本

入浴で痩せられる理由は、リラックスして深い睡眠が得られるからです。人間の体は寝ている間に体重が減る仕組みになっています。睡眠中に心と体のケアを行ってエネルギーを消費し、脂肪を燃やしているのです。眠りが浅いと、エネルギーの消費が少なくなり、疲れもとれず、代謝が下がって、痩せにくい体に。湯船につかって、リラックスし、体を休めてくれる副交感神経を活発化させることが大事なのです。

そしてこの副交感神経を活発化させるためのお湯の温度は、夏は37度、冬は39度くらいのぬるま湯がベストです。冷え性の人は、熱いお風呂に入りがちですが、40度以上のお湯だと、体の表面だけが温まり、芯から温まっているとは言えません。熱しやすく、冷めやすい状態で、入浴後、逆に体が冷えてしまいます。

さらに、熱いお湯に入ると刺激を感じてしまい、リラックスできる副交感神経ではなく、交感神経が活発化します。すると、目がさえて、心地よく眠ることができません。

また、全身浴だとすぐに体は熱くなり、短時間しか入浴できず、芯から体が温まりません。半身浴でじわじわと体を温めていくと、入浴後も体が冷めにくく、発汗もしやすくなるでしょう。

ルール2 入浴時間は30〜40分がベスト

入浴時間は15分程度だと体が温まらず、1時間以上だと、体温が高くなりすぎて、深い眠りがとれなくなります。37〜39度のぬるま湯に、半身浴で30〜40分程度つかるのが、体が芯から温まり、リラックス度が最も高まるベストな入浴法といえるでしょう。

金塚式ダイエットでは、入浴は発汗で痩せるためのものではなく、リラックスして、深い睡眠を得て、脂肪を燃やすためのものです。発汗するだけでは、脂肪は燃えません。長時間お風呂に入って、汗をかけば、痩せられるわけではないのです。

ルール3 入浴中は1本のペットボトルをおとともに

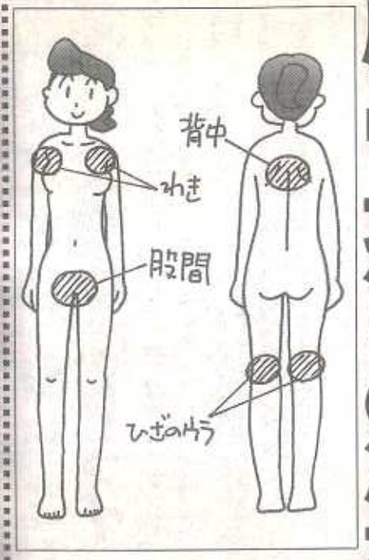
入浴中は汗をかくので、水分の補給が欠かせません。水分が失われると、血栓ができてしまう可能性もあります。汗をかき、水を飲むということを繰り返すと、汗とともに不純物が出て、新陳代謝がアップし、痩せやすい体になります。入浴前と入浴後は1杯の水を飲み、入浴中は500ミリリットルのペットボトルをちびちびと飲んでください。ただし、冷たい水を飲むと、体が冷えてしまうのでNG。常温の水を飲むようにしましょう。湯船にペットボトルを浮かべて、温かくするのもおすすめです。

ルール4 洗うときは下から上へでむくみ解消

お風呂で体を洗うときは、何も考えず、ゴシゴシと洗っていませんか？ 体を洗うときは、重力に逆らって、下から上へ洗うことで、むくみを解消できます。むくんでいるのは、水分がたまって血液や老廃物を押し上げる力が低下しているからなんです。下から上へと心臓に向かって洗うことで、血流を押し上げると、むくみを解消できるでしょう。洗う順番は、左右、上下、手足、どこからでも大丈夫です。

逆に上から下へと洗ってしまうと、血行促進につながらず、皮膚がたるみ毛穴が開いて涙形になり、肌質の低下も引き起こします。体のたるみをより引き下げることにもなるので注意しましょう。

ルール5 風呂上がりの冷水で脂肪を燃やす



脂肪細胞には、エネルギーを蓄える「白色脂肪細胞」と、エネルギーを燃やす「褐色脂肪細胞」の2種類があります。「褐色脂肪細胞」はじつは脂肪も燃焼させるものなので、痩せるためには、この細胞を活性化させることが大事なのです。褐色脂肪細胞は、両足裏、両膝裏、股間、肩甲骨、両脇、脳天に集中しています。

そして、寒さを感じると活発化し、体温を上昇させる働きがあるのです。ですから、風呂上がりに、褐色脂肪細胞が集中している部分を冷水で刺激すると、「もっと体を温めなくては」と活発化し、ため込んだ脂肪を燃焼してくれるのです。

痩せたい人は、風呂上がりの習慣として、褐色脂肪細胞のある上図の印部分に水をかけることを続けてみてください。水をかけるときは、心臓から遠い部分から少しずつかけていきます。「せっかく入浴で体を温めたのに、水をかけると冷えてしまうのでは」と心配する必要はありません。十分に温まった体なら冷水を浴びせても冷えることはないのです。それでも冷えるという人は、入浴でのつかり具合が足りないので、ぬるま湯での30〜40分の半身浴をしっかり行いましょう。

ルール6 入浴後は1時間以内に寝れば痩せる

入浴でリラックスして副交感神経が活発化しても、入浴後30分を超えると、今度は交感神経の支配がしだいに強くなります。副交感神経が活発化している時間帯に眠るのが深い睡眠を得るポイントなので、入浴は夜寝る前に行い、入浴後は1時間以内に眠るようにしてください。

また就寝前にテレビやパソコン、携帯などを見ると、交感神経を刺激してしまいますので、家事やメールチェックなどは、入浴前にすましておいてください。

金塚さんおすすめのお風呂グッズ

ボディソープは、合成成分を使用していない、無添加のものがおすすめ。なめらかな泡の力で、毛穴から老廃物を除去。お風呂上がりには、ボディクリームで保湿を忘れずに。

ヒマワリ油を原料にした植物性石けん。ビワの葉エキスを含み、肌の弱い方でも安心です。「ナチュロンボディーソープ」880㎖¥1,680 ☎0120-894-776（太陽油脂）

コップ1杯程度の日本酒を入れたお湯につかると、血行が促進され、発汗がよくなり、体がポカポカに。冬の寒い日や冷え性の人におすすめ。保湿効果もあり、肌がすべすべに。

アミノ酸やミネラル、ビタミン類など100を超える成分が含まれる美容にいい純米酒。「すっぴん 酒風呂専用・原液 純米」500㎖¥630 ☎0120-293-285（福光屋）

頭皮は成分を吸収しやすい場所のため、有害な化学物質を体に蓄積しないためにも、自然な成分にこだわった、肌にやさしいシャンプーやコンディショナーを使いたい。

アミノ酸や植物エキスをバランスよく配合した、髪や頭皮にやさしいシャンプー&コンディショナー。シャンプーは全身洗浄料としても使用可能。「イーシャンプー」500㎖¥3,780、「イーコンディショナー」500㎖¥3,780 ☎03-6277-4016（VFARM）

入浴の際にさらにこれを覚えて万全に

シャワーですませるのはNG

夜の入浴でリラックスし、深い睡眠を得て、脂肪を燃やすことが大事なので、シャワーだけではリラックスできません。朝シャワー派の人も夜風呂派にチェンジを。

朝の足湯で代謝アップはOK

冷え性の人は、朝、足湯をすると、体の芯まで温まり、代謝がアップします。40度のお湯に両足を10分ほどつけましょう。朝食を食べたり、メークしながら行ってもOK。

銭湯は正しい入り方で体の毒出し

銭湯や温泉に行った際は、かけ湯→ジェットバス→水風呂または水を浴びる→休憩または足湯→炭酸泉→シルクバスの順番がベスト。炭酸泉は、細かい泡が老廃物を排出してくれるのでおすすめです。ただし乾燥しがちなので、最後はシルクバスなどで保湿を忘れずに。