



サウナで、^{あせ}汗をかくとやせるの

サウナで^{あせ}汗をかくと、^{いちじてき}一時的に^{たいじゅう}体重が^へ減るだけ

サウナに入ると、たくさんの^{あせ}汗が^で出ます。

わたしたちの^{からだ}体から出る^{あせ}汗の^{りょう}量は、^{じっけん}実験では^{さいこう}最高1時間^{じかん}に1～1.5リットルといわれています。ですから、^{からだ}体から出た^{あせ}汗の^{ぶん}分だけ、^{いちじてき}一時的に^{やく}約1キログラムほど^{たいじゅう}体重は^へ減るといえます。しかし、これは、^{いちじてき}一時的に^{からだ}体の^{すいぶん}水分が^ぬぬけて、^{たいじゅう}体重が^へ減っただけで、^{しぼう}脂肪が^へ減ったわけではないので、^ややせたとはいえません。また、サウナから出たあとは、^{のど}のどが^{かわ}かわくため、^{みず}水が^の飲みたくなります。それで^{みず}水を^の飲むと、^{ぶん}その分だけ^{たいじゅう}体重は^ふ増えるのです。

よく、^{せんしゅ}ボクシングの^{たいじゅう}選手などが、^{たいじゅう}体重を^へ減らすためにサウナに入るといのは、^{いちじてき}一時的に^{たいじゅう}体重を^へ減らすのが^{もくてき}目的で、^ややせたとはいえないのです。

やせるためには、^{しょくじ}食事の^{りょう}量を^へ減らすことと^{うんどう}運動を

やせるために^{じゅうよう}いちばん^{じゅうよう}重要な^{しょくじ}のは、^{しょくじ}食事の^{りょう}量を^へ減らすことです。

^{うんどう}運動だけでやせるには、^{うんどう}かなり^{つづ}ハードな^{うんどう}運動を^{つづ}続けることが^{ひつよう}必要で、^{たいへん}たいへん^{むずかしい}むずかしいのです。サウナに入ったり、^{うんどう}運動をするといのは、^{ほじょしゅだん}やせるための^{ほじょしゅだん}補助手段でしかありません。ですから、^{しょくじ}食事の^{りょう}量を^へ減らすことによって、^{すこ}少しずつ^{たいじゅう}体重を^へ減らすようにすることが^{たいせつ}大切です。

また、^{うんどう}運動しながら^ややせると、^{からだ}体が^{けんこう}より健康になります。^{うんどう}運動を^ししないで、^{きよく}極^{たん}たんに^{しょくじ}食事を^へ減らして^ややせると、^{たいじゅう}体重は^へ減っても、^{ひんけつ}貧血^{ひんけつ}になったり、^{ていけつあつ}低血圧^{ていけつあつ}になったりなどの、^{もんだい}問題が^お起こったりしますので、^{ちゅうい}注意^{ちゅうい}しましょう。(監修・保志 宏)

