

ココを冷やすだけでスッキリボディ!?

夏の暑さ対策で「首を冷やす」人、増えてますよね!

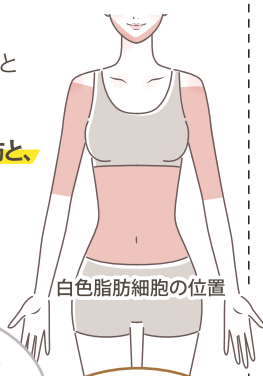
実はその冷やし方、ちょっと工夫するだけでダイエットにも役立つってご存じでしたか?

今回は、「ココを冷やすと痩せやすくなる!」という、意外なポイントをお伝えします♪

実は、体脂肪には“2種類”ある!

ダイエットって、「脂肪を減らすこと」と思いがちですが、実は減らすべき脂肪と、増やした方がいい脂肪があるんです!

その2つがこちら



白色脂肪細胞
蓄える脂肪
いわゆる
“落としたい脂肪”

褐色脂肪細胞
燃やす脂肪
脂肪を燃やして
カロリー(熱)を作る!

まずは、白色脂肪細胞
いわゆる“ダイエットの敵”。お腹や二の腕、

アゴ下などにたまりやすい体脂肪です。

一方で褐色脂肪細胞は、“**ダイエットの味方**”! 白色脂肪を燃やしてカロリーを消費してくれるんです!

なぜ歳を重ねると痩せにくくなるの?

「昔はすぐ体重が落ちたのに…」
そう感じる方、いませんか? 実は、**年齢とともに褐色脂肪細胞が減る**ことが原因のひとつなんです。

元々は男女共に11歳~43歳までは、体内に50gくらい褐色脂肪細胞があります! でも、40代以降になると、男女ともに褐色脂肪がどんどん減少。

男性は1gくらいに減る (そんなに減るっ!?)
女性は30gくらいに減る (40%も減るっ!?)



つまり、**脂肪を燃やしてくれる細胞が減る = 痩せにくくなる**というわけなんです。

減った褐色脂肪細胞の増やし方!

実はこの褐色脂肪細胞、寒い場所にいと**増える**ことがわかっています。

たとえば

- 15℃の部屋に 毎日6時間 × 10日
→ 褐色脂肪がUP (オランダの研究)
- 17℃の部屋に 毎日2時間 × 6週間
→ こちらもUP! (日本の研究)

でも…「この真夏に寒いところなんて無理!」って思いますよね? 大丈夫です。冷やす“場所”がポイントなんです!

痩せやすいカラダをつくる “冷やしポイント”はココ!

実は、褐色脂肪細胞が多く集まっている場所は

褐色脂肪細胞の位置

🔥 肩甲骨の間

🔥 脇の下 なんです!



つまり、今の季節に**「首元」だけでなく、肩甲骨の間や脇の下も“冷やす”ことで、褐色脂肪細胞を活性化**できるんです。

今日からできる、 夏の簡単ダイエット習慣♪

冷感シートや保冷剤を
タオルに包んで、
肩甲骨や脇の下に
当ててみてください。
そうすれば
**褐色脂肪細胞を
活性化してダイエットに
繋がります!**



暑い夏こそ、ちょっとした**「冷やしテク」**で体脂肪に差がつきますよ!



宮田 哲朗

株式会社UTP社長/2,000件以上のクリニックやエステティックサロンと接した経験から得た知識を基に化粧品やサプリメントのオリジナル商品を多数プロデュース、数々のヒット商品を手掛ける。医療業界、美容業界に化粧品やサプリメントの正しい知識や選び方などを題材とした講演活動を全国で行う。著書に、「プロのための美肌メソッド」(アートデイズ社)「美肌作りの3分ルール」(ダイヤモンド社)
<https://ameblo.jp/tetsutetsutetsu-rororo/>

今月のTOPICS!

UTPのプラセンタ化粧品 「ラ・プレシアシリーズ」がリニューアル

プラセンタ老舗ブランドだからこそ実現できた、“品質”への徹底的なこだわり。

4年の歳月を経て、ついに待望のリニューアルを遂げました。

独自技術「SAS化」により、プラセンタの美肌成分を必要な場所へしっかり届け、肌の内側から光を放つような美しい艶肌を実現します。



美容部 RECOMMENDED!

やっぱり夏は、**ビタミンC**で決まり

このビタミンC美容液がスゴイ!

つかいやすいスポイト式
ビタミンC原液ビギナー向け

ソレ VC-10

30mL 6,600円(税込)



VC
20%
濃度

開封時に2剤を
混ぜるフレッシュ式

ビタミンC原液
ステップアップ
希望者向け

ソレ α-VC

各3本セット 9,240円(税込)

- ☐ お肌にハリを与える
- ☐ お肌をサビつかせない
- ☐ 皮脂バランスを調整
- ☐ 気になる夏のたるみ毛穴にも◎

※整肌成分

美しさを創造し
日本を元気にする



U T P
Universal Transcend Planning

ユニバーサル トランセンド プランニング
東京都中央区日本橋本町 1-9-13 日本橋本町 1丁目ビル 7F

☎ 03-3666-8882

📧 @utp_placenta

🌐 @utputj