



# HOT TIMES

お風呂・サウナ・岩盤浴・ホットヨガ  
よんで、入って、ためせる実践マガジン



発行

Hot Mark Co.,Ltd

〒151-0051  
東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-3-10  
フィルパーク千駄ヶ谷 2F  
TEL:03-3408-4443  
FAX:03-3408-4442

## 空前の温め健康ブーム旋風!! ホットな美容法とフィットネス効果の人気の真相を探る!!!!

現代女性の 97%が体と心に何らかの不調や悩みを抱えているという統計があります。(オズマガジン増刊 2008 特集:1000人に調査) アンケートで体にも心にも不調が「ほとんどない」「まったくない」と答えた人がたった 29 人。肩こり、頭痛、便秘に不眠。そして痩せにくい体質、冷え性など様々な美容・健康トラブルの根源が『冷え』ということがわかってきています。

### 温め効果、その原理とは? ----- 不調の根源は「冷え」を疑え!

多くのプチ不調の引き金となるのが「冷え」「水分バランスの乱れ」「ホルモンバランスの乱れ」の3つが関連しあう“冷えのスパイラル”。とりわけ「冷え」がまずきっかけとなり、血行を悪化させ、それにより水分バランスの乱れの加速が自律神経を狂わせ、ホルモンバランスも崩れる、という悪循環が起こります。全身に悪影響をもたらす根源不調として、まず「冷え」を改善することが、健康・美容への第一歩といえます。

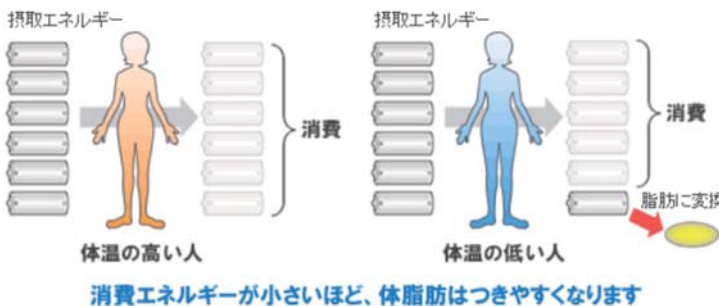
冷えは血管を収縮させ、血液やリンパの流れを滞らせます。血液が末梢の毛細血管まで栄養を運べなくなり、疲労物質の排出も滞りがちな状態になります。脂肪や疲労物質が溜まり、むくみやだるさ、こりなどの原因になります。体温が 1℃下がると免疫力が 30%下がり、基礎代謝が 12%下がってしまうことが証明されているため、医師や学者が体温を上げることを推奨しているのです。



温める 燃やす  
筋温  
代謝 1℃

## 毎日できる、最も楽で安価な美容健康法! 『体を温め、血行不良を改善・代謝向上』

### 体温が高い=基礎代謝が高い=太りにくい!! ----- 低体温はデブ&ブ肌の入り口……!



消費エネルギーが小さいほど、体脂肪はつきやすくなります

一言で基礎代謝量が 12%減少といっても、その恐ろしさは想像できない方も多くでしょう。わかりやすく解説すると、体温が 1℃低いと、1日およそ 140 キロカロリー消費できなくなります。脂肪に換算するとおよそ 20 グラムになり、1ヶ月で 0.6 キロも太ってしまうこととなります。さらに体温が低いと、内臓の動きが弱ったり、肌の新陳代謝が鈍くなったり、エネルギーの消費量が減少していきます。

ダイエットの問題だけでなく、肌や臓器にも大きな影響を与える低体温。高いサプリや美容液も省エネモードの体には効果激減です。

### 温めて元気にきれいになる!!! 岩盤浴・ホットヨガの効果とは?

平熱より 2 度高い 38 度で体の異常はみるみる回復  
すごいタンパク質! ヒートショックプロテイン

体がもっとも活発に活動する温度は 38 度(深部体温) のときです。さらに 40 度になると、ダメージを受けた細胞を修復する能力を最大限に発揮するタンパク質が合成されることがわかってきています。この特殊タンパク質のことを「ヒートショックプロテイン(HSP)」といい、現在も研究段階にあるものの、高熱という要素が大きく関わることは確実視されています。ダメージの回復以外にも、筋肉トレーニングの効率を良くしてくれるなど、そのほかの利点もあると研究でわかってきています。

深部 40 度というと、体温より 2 度ほど高いときと推定されます。つまり、気温 38-40 度岩盤温度 45 度程度ある岩盤浴や岩盤スタジオは赤外線による放射熱と気温や岩盤からの伝導熱により、寝ているだけ、その部屋にいただけで、深部から体が温まり、HSP が体内で生成される状態になっているのです。

