

あなたの脚が太くなる原因はどのタイプ？

脚が太くなる原因は、大きく3タイプに分かれます。

原因がわかれば、脚やせのためのアプローチ法にも無駄がなくなり、効果も上がります。



あなたの脚は何太り？

下記の項目にチェックを入れ、チェックの項目が多いタイプがあなたの脚が太くなっている、主な原因です。

あなたの脚やせに、ベストなケアの方法を見つけてくださいね。

脚やせには関係ない、と思っている方も、チェックを入れた項目が多い場合には、将来脚が太くなってしまう可能性もあります。

美脚をキープするためにも、お伝えするケアの方法を参考に生活習慣を見直してくださいね。

あなたの脚は何太り？タイプ別チェックシート

- ✓甘いものやスナック菓子を食べることが多い。
- ✓ダイエットを試してもどれも長続きしない。
- ✓デスクワークが多い。
- ✓運動はあまり得意でない。
- ✓スニーカーなどのペタンコ靴を履くことが多い。
- ✓歩くのが遅い、またはペタペタ歩きをしている気がする。

あなたは脂肪が原因の脚太りになりやすいタイプです。

- ・脚全体に脂肪がつきやすい。
- ・セルライトがついたボコボコ脚になりやすい。
- ・特に下半身やヒップラインがたるみやすい。
- ・脚の冷えやむくみが酷くなりやすい。
- ・膝上にお肉がつきやすい。



まずは正しいウォーキングから始めましょう。日頃からできるだけ階段を使ったり、歩く時間を増やしましょう。歩行時には、後ろ足のかかとをしっかり上げて、脚全体を使う意識で歩きましょう。

- ✔夕方になると、靴がきつくなる。
- ✔冷暖房の行き届いた場所にいることが多い。
- ✔冷え性がある。
- ✔あまり汗をかかない。
- ✔味付けの濃い料理、塩辛い食べ物が好き。
- ✔冷たい飲み物や食べ物が好き。
- ✔入浴はシャワーで済ませることが多い。
- ✔トイレに行く回数が少ない。
- ✔座りっぱなしの仕事が多い。

あなたは、むくみが原因の脚太りになりやすいタイプです。

- ・溜まった水分のせいで、ブヨブヨ脚になりやすい。
- ・下半身が集中的に太くなる。
- ・夕方になるとふくらはぎがパンパンになりやすい。
- ・脚全体が硬くなり、足首のないぞう脚になりやすい。



ふくらはぎの筋肉を使う運動をしましょう。かかとの上げ下げや、座ったまま両脚上げでつま先を上下に動かすエクササイズもオススメです。脚の筋肉を鍛えて、血行を改善し、歩き方を見直しましょう。

- ✔ デスクワークより立ち仕事が多い。
- ✔ 昔スポーツをしていた。または、今も継続的にスポーツをしている。
- ✔ 階段を上がるとふくらはぎが痛くなる時がある。
- ✔ 常に脚が張っている気がする。
- ✔ 脚全体が硬い、力を抜いてもふくらはぎがパンパン。
- ✔ 5センチ以上の高さのヒールをよく履いている。

あなたは、筋肉が原因の脚太りになりやすいタイプです。

- ・ ふくらはぎが張ったししゃも足になりやすい。
- ・ 運動しても細くなるより、ゴツゴツとした脚になりやすい。
- ・ 筋肉と一緒にムダな脂肪がついていることもある。



ハードなエクササイズはせず、凝り固まった筋肉をほぐすことが大切です。入浴中や入浴後にストレッチやマッサージを取り入れましょう。マッサージをするときには、筋肉をほぐすように、足首からふくらはぎまで特に入念に行いましょう。

いかがでしたか？

脚が太くなる原因を、大きく3タイプに分けてみましたが、3タイプ
其々に当てはまる、混合型タイプの方もいます。

当てはまる項目が多いタイプが2つ以上ある場合は、それぞれのタイプ
の脚やせケア法を強化して、チェック項目が少なくなるような、生活習
慣を心がけてくださいね。



グラマラス美脚メソッド

フランスス諾子