

気になる
体脂肪のはなし

脂肪筋を解消しよう

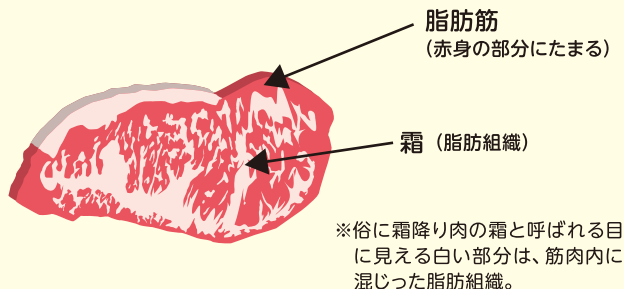
前回、前々回と、これまで肥満に伴う脂肪蓄積による体への影響や効果的な脂肪の落とし方について紹介してきました。今回は、通常脂肪がつかない場所(異所)である臓器内(肝臓や心臓、脾臓など)や筋肉細胞に蓄積する脂肪の異所性脂肪について紹介します。

代表的なのは脂肪肝や脂肪筋ですが、特に脂肪筋は運動による影響が強く、こまめな運動によって解消につながりますので、今回は脂肪筋に的を絞って予防・改善の方法を見てみましょう!

あなたは
大丈夫?

【脂肪筋】

筋肉細胞内(赤身の部分)に脂肪が蓄積した状態のことをいいます。この部分に脂肪がたまるとインスリンの効きを悪くし、糖尿病やメタボを引き起こしやすくなります。



参考:皮下脂肪・内臓脂肪に次ぐ「第三の脂肪」異所性脂肪 (メタボリックシンドロームの新常識)

【脂肪筋チェックリスト】

- 血圧が高め
- 中性脂肪値が高め
- 血糖値が高め
- 脂肪肝である
- 歩く量が少ない(歩数1日5000歩以下)
- 油ものが好き
- 車を利用することが多い

※チェックが複数あると要注意!

引用:体形だけで判断NG「やせメタボ」糖尿病リスク高く(日経グッディ)

【脂肪筋を予防・改善するには・・・】

① こまめな活動で歩数を増やそう

目標:8,000歩~10,000歩/日

通勤や家事など様々な活動を含めて短時間の歩行を積み重ね、筋肉内の脂肪を消費しましょう。

【短時間の歩行を積み重ねる方法はコレ!】

- TVCMの間に立って家事をする
- 近くのコンビニや買い物は歩いていく
- 昼休みに10分間散歩する
- 階段を積極的に使う
- 家事を率先して行う
- こまめに買い出しに行くなど



② 下肢の筋肉を鍛えよう

下肢にある大腿四頭筋や大殿筋、ハムストリングスなど大きな筋肉を使うと、より多くのエネルギーを消費できます。

【おすすめのトレーニング】

- スクワット
- ランジ
- かかと上げ
- ヒップリフト

回数の目安
10回×2~3セット



糖尿病患者対象の調査で分かった驚きの結果!

2週間の食事+運動実践で・・・脂肪肝は30%減少、脂肪筋は19%減少¹⁾

	脂肪筋	脂肪肝
食事療法のみ	-	30%減
食事+運動療法	19%減	30%減

この調査時に増えた運動量は歩数にして約3000~5000歩程度だったようですが、短期間でも運動は脂肪筋を減らす効果が高いと期待されていますよ。

また、「運動+食事療法」に取り組んだ人達は、インスリンの効きが57%も高まったそうです!

参考文献:1) The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism . 2005 Jun;90(6):3191-6

運動の効果ってすごい!