

気になる体脂肪のはなし

運動で脂肪を確実に落とす

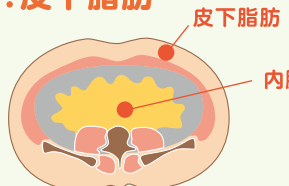


TVや雑誌でも常に話題になる厄介者の身についた脂肪…。でも実は脂肪組織は、人間の体に備わった飢餓に備えて余ったエネルギーを蓄える重要な役割をしていて、体の機能を正常に保つために必要なホルモンなどの物質を作り出したり、体温を保つ働きや、外部からの衝撃から内臓を守る役目もあります。しかし、つきすぎると体にとって悪い働きをする脂肪もあるんです。そこで今年は、からだにつく脂肪を正しく、確実に落とす方法について3回シリーズでお届けします！

① 体脂肪、3つの種類を知る

食べ過ぎ、高脂肪食、運動不足により消費できなかったエネルギーは基本的に脂肪細胞へ1⇒2の順で蓄積されるが、それでもためきれなくなった場合に臓器内や筋肉細胞内の通常脂肪がつかない(異所)場所につくと考えられている。

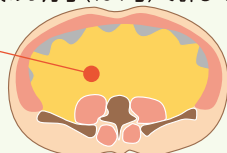
1. 皮下脂肪



皮膚の上からつまむことができる脂肪。特に溜まりやすい場所は腹部。男性よりも女性につきやすい。

2. 内臓脂肪

(⇒次の9月号(104号)で詳しく)



内臓の周りに蓄積する脂肪。糖尿病、高血圧、脂質異常症を引き起こしやすくなる。男性や閉経後女性では、皮下脂肪に蓄積する予備能が制限され内臓脂肪につきやすい。

3. 異所性脂肪

(⇒1月号(105号)で詳しく)



内臓脂肪蓄積が限界に達し、肝臓や筋肉等に蓄積すると考えられている。代表的なのは脂肪肝や筋肉に溜まる脂肪筋。血糖値を下げるインスリンの働きを低下させ、糖尿病やメタボを引き起こしやすくなる。アジア人は欧米人に比べ蓄積しやすい。

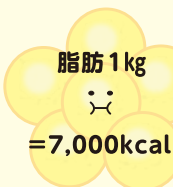
② 脂肪を確実に落とす方法を知る

脂肪が蓄積される理由はからだを動かして消費するエネルギーより食べ物からとっているエネルギーが多いから。脂肪を落とすには、消費エネルギー≧摂取エネルギーにするしかありません！そのためは、余分に食べているものを減らし、活動量を増やす！これがシンプルだけど確実に脂肪を落とす方法です。

(食事については、バックナンバー:サンテ88号 意外に知らない、減量の真実をぜひご覧ください) サンテ88号はコチラ→



◆20歳から体重が何キロ増えましたか？



よほどのトレーニングをしていない限り、増えた体重はきっと脂肪でしょう。また、筋肉の量は20歳を境に年々約1%の割合で減少していきます。筋肉はエネルギーを燃やす工場ですので、年齢とともに基礎代謝量も減っていき、1日の消費エネルギーも必然的に低下…。筋力トレーニングは脂肪燃焼の観点からも必要ですね！

◆脂肪を落とす効果的な運動は？



消費エネルギー量は、運動強度×活動時間。単に運動強度が高いものではなく、長時間続けることができる活動を選ぶことで、より多くのエネルギーを消費できます。しかし、1回30分の運動でも1回5分×6回の運動でも同じ強度で同じ時間運動すれば消費エネルギー量は一緒なので、自分に合う方法で実践しましょう。

◆運動で消費するエネルギーはどのくらい？

消費エネルギー=運動強度(メッツ)×時間×体重(kcal)



体重70kgの人が30分歩いた場合
3メッツ×0.5時間×70kg=105kcal

※詳しいメッツは改訂版「身体活動のメッツ表」をご覧ください(独) 国立健康・栄養研究所

◆筋トレ⇒有酸素運動の順番で脂肪をより多く消費する！



筋力トレーニングをすると、成長ホルモンとノルアドレナリンの分泌が促進され、脂肪を分解する働きが高まります。この筋トレで分解された脂肪を有酸素運動のエネルギーとして積極的に消費することができます。おなかや背中、お尻、脚などの大きな筋肉にしっかり負荷をかけることで脂肪燃焼効果が高まります。

③ 実践する



【スクワット】
太もも・お尻の大きな筋肉を鍛える

足を肩幅に開き、ゆっくりとお尻を後ろに引きながら3～4秒かけて膝とお尻が平行になる程度までしゃがみ、3～4秒かけてもとに戻る。
膝とつま先が同じ方向を向くように気を付ける。
10回×3セット



【腕ふりウォーキング】
20分(時間を分けても可)

より多くの筋肉を使うことで、消費エネルギーが増えますので腕を振らなきゃ損！ちょっとした移動でもぜひ腕を振りましょう。
また、歩きやすい靴を履くことで自然と活動量が増えるかも。