

Check! 脂肪の分解と 燃焼のメカニズム

運動の刺激がカラダに加わると、交感神経の末端から分泌される「ノルアドレナリン」などの脂肪分解ホルモンが出ます。これらが体脂肪を「脂肪酸」と「グリセロール」に分解します。分解された脂肪酸は血液に乗って、カラダの各部位に運ばれていきます。この脂肪酸をエネルギー源として主に使うのは、筋肉のうち日常生活や有酸素運動でもに作動する持久系の筋肉「赤筋」です。(瞬発系は白筋)赤筋を使わないと、脂肪酸は肝臓に送られ、脂肪として再び合成されます。



特集 脱メタボ計画 metabolic syndrome

ミネラルを補給する
エネルギーの代謝をスムーズにするのが各種ミネラルです。特に通常の食事では不足しやすいカルシウムや亜鉛などは積極的に補給してください。牛乳やヨーグルトなどの乳製品は1日1回取り入れましょう。

また、運動だけで痩せるのは厳しい話ですが、食生活の改善に運動をプラスすれば、効果は確実にアップ



Kei Ishitani

代謝&筋肉をキープ

人は年齢とともに太りやすくなり、10代後半から基礎代謝量が落ちます。基礎代謝量は、人が生命を維持する最低限必要な1日のエネルギー量のこと。現代人のウエストは、油断すれば膨らむ一方で、日本男性の平均基礎代謝量は20代で1540キロカロリーですが、30代になると1516キロカロリーに減ります。その差は24キロカロリー。ここで「たったそのくらい」と油断してはいけません。1年間に換算すると8760キロカロリーの差となり、脂肪として蓄えれば1kg前後の重さになってしまいます。普段と同じような食事をしていても、加齢で基礎代謝量が減ることで、確実に太りやすくなっていくのです。

また、運動だけで痩せるのは厳しい話ですが、食生活の改善に運動をプラスすれば、効果は確実にアップ

多くの人は「痩せたい」と思って運動を始めますが、短期的に効果を出したいあまりに無理なプログラムを立ててしまいがち。特に日常で運動習慣のない人にとってはストレスで続けられなくなり、中

断することがほとんどです。始めは辛くない程度の運動で、まずは継続させることを重視してください。そして、食事のカロリー収支をマイナスにして、メタボとサヨナラしましょう。

夕食こそ気にかける
本来、夜はカラダを休息させるための時間帯です。副交感神経の動きが活発になり、せせせと脂肪を合成しようとしやすくなります。このため夕食は、寝る3時間前には済ませるのが理想的。夜中のライメンは避けましょう。

翌日にカバする
ある日たっぷり食べすぎてしまった、これまでの苦労が水の泡。気が緩んで元の食生活に逆戻り。ダイエットの挫折の多くはここがスタートです。食べすぎたときは冷静に受け止め、翌日の朝食、昼食を軽めに抑えて調整すれば問題ありません。

生活習慣がもたらす恐ろしいメタボリックシンドローム。しかしご安心ください。その予防・改善もまた、生活習慣を変えることで可能です。メタボは血管を傷つけて老化を進める病気ですが、裏を返せば肥満を解消してメタボから脱すると、血管が若返り、老化も予防できます。

空論ではなく机上で計算できる メタボとの決別

辛い、内臓脂肪は「たまりやすく減りやすい」という特徴があります。簡単に言えば、カラダを絞るだけで病気が防げるのです。ダイエットは「机上の空論」ではなく、机上でしっかり計算できます。

変えましょう。とくに効くのは下表のようなカロリー制限。これに加え栄養バランスがとれば最適です。食事は子どもだけの課題ではなく、大人にも必要。誘惑だらけの環境だからこそ、適切な食生活を身につけ、欲求にまかせるのではなく、頭で考えて食べるのが重要です。



Nozomi Ishitani

身長からカロリー摂取の理想の目安を決めよう

標準体重 (kg)	身長(m) × 身長(m) × 22
標準体重を基準にした1日のカロリー摂取の理想の目標値 (kcal)	
現状維持 ▶ 標準体重 (kg) × 30	
5%減 ▶ 標準体重 (kg) × 25	
例えば身長172cmなら 1.72 × 1.72 × 22 で約65kg、172cmの人が5%体重を落したいなら 65 × 25 = 1625kcal を1日のカロリー摂取における理想の目安にしてください。現状維持なら標準体重 × 30 で1950kcal。	



体重を毎日測る
体重を毎日測ってグラフにすると、昨日より増えている原因を考察できます。体重計は、正確に認識できるデジタル表示のものがおススメです。

朝食を抜かない
朝食は起床後のカラダにスイッチを入れ、それ以降の代謝を効率的にアップさせます。糖質に加えタンパク質をプラスすることで、カラダがそれを消化するためにエネルギーを消費、体温が速やかに上がり、より午前中の代謝がアップします。

メタボ撃退術【スポーツ】
運動は自分が好きで楽しめるスポーツが理想的。ですが、時間のない人は1日5分でも意識的にカラダを動かすことから始めましょう。▶写真はバスケットボールのクラブチームで県内1位の「G-WILD」の石谷佳さん(左)と望さん(右)姉妹(伊方出身)。ともに元国体選手で、学生時代に佳さんが九州制覇、望さんが西日本大会2位という輝かしい成績を残しています。▶最近注目されているサーキットトレーニングは、有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたエクササイズ。筋肉トレーニングと足踏みや踏み台昇降などを30秒ごとに行い、短時間で筋力を付けて脂肪を燃やします。特に多忙な人は筋力アップで基礎代謝を上げつつ、カロリーを管理するのが効果的。ただし、急激な運動はケガにつながるのだから徐々にカラダを慣らしましょう。