

減量

減量

市川治療室 No.96/1999.02

肥満とは、皮下脂肪が厚くなった状態です。

この皮下脂肪を減らすことができれば健康的な減量といえます。
水分や筋肉を減らして体重を減らしても身体にはメリットはありません。

身体と同じ物質を作る代謝を同化、身体を作る物質を壊す代謝を異化と言います。

皮下にある脂肪組織でも、絶えず分解（異化）と
新しい物がその後を埋める（同化）作業が行われています。

この回転は意外と早く、ラットの実験では半減期は2～3日しかありません。
二日か三日のうちに、半分が新旧交代を終えるというスピードです。

もし肥満状態が定常化しているとしたら
皮下組織で、異化と同化のバランスがとれているということです。

健康的な減量は皮下組織で異化が同化よりも優勢になるように異化のスムーズな進行を図り
脂肪の原料を取るのを控えて同化のレベルを下げることであれば成功します。

1. 同化のレベルを下げる方法

a. 糖質を控える

脂肪組織の脂肪の原料には脂肪酸（リノール酸・リノレン酸・アラキドン酸など）もありますが、
主としてブドウ糖（糖質）が使われます。

b. アルコールを控える

アルコールには糖分をエネルギー化せず、脂肪化する作用があります。
ですからお酒を飲むときはとくに糖質を遠慮することです。

2. 異化のスムーズな進行方法

a. タンパク質の摂取

脂肪の代謝も含めて身体の総ての代謝は酵素の仲立ちにより行われます。
酵素はタンパク質ですから、タンパク食品を原料として作られるものです。

脂肪の異化という代謝にも酵素＝タンパク質がなくてはなりません。

減量のための運動は効果が期待できるのでしょうか？

たとえば、ウォーキングで脂肪を1kg減らすためには東京から三島市まで歩かなければなりません
運動で減量するのはちょっと無理ではないでしょうか。

腹筋運動で、確かにウエストのサイズは減少します。
しかし、これはたるんだ腹筋が引き締まったためで、脂肪が減ったわけではありません。

「脂肪が皮膚の上から刺激を受けると、局所的にカテコールアミンというホルモンの分泌が進み、
その部分の脂肪分解が促進される」という説があります。

実際にはカテコールアミンの分泌は、自律神経の働きで全身的にコントロールされています。
局所的に分泌を進行させる刺激の方法は明らかになっていません。

ですから「部分やせ」というのは実際には不可能といえます。

何が何でもやせたいとお思いなら、次のことを試してみてもいいでしょう。

『タンパク質だけを1日に体重の1000分の1g、塩分を4gほど摂取する』

この方法はスイスとカナダの生理学者や医学者が自分達を実験台にして、
断食に変わる方法を探求して学問的に欠点のないやせるための食事として発表したものです、
ホームページには「脂肪を減らそう」「脂肪を減らす運動・筋肉を増やす運動」などがあります。