

脂肪を減らそう

脂肪を減らそう

市川治療室 No.61/1995.08

身体に余分な肉が10kgあればその中の毛細血管の長さは30,000mになります。この場合、心臓はその拍動で余分な30,000mの末端まで血液を送らなくてはなりません。これが、太り過ぎは心臓に良くないといわれる理由の一つです。

厚生省が毎年発表する国民栄養調査の中に肥満の年齢別発生頻度が報告されています。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
女性	8%	10%	15%	22%	26%	22%	12%
男性	9%	14%			18%	15%	8%

そこで今回は脂肪を減らす方法についての情報です。

- 情報1・・・『脂肪を燃焼するには持続性の運動』

おなかの脂肪を減らそうと腹筋運動に励んでも脂肪はとれません。かえって筋肉が増える（太くなる）のでウエストは太くなります。

脂肪の燃焼に必要な運動は「持続性のある運動」です。

「持久性の運動により酸素を体内に取り入れてエネルギーを燃焼させる」エアロビクスは脂肪を燃焼させるには有効な運動です。

- 情報2・・・『運動時間は12分以上』

エアロピクスを提唱したケネス・H・クーパー氏（運動生理学者）は運動時の心拍数の目安を一分間に $(220 - \text{年齢}) \times 60\%$ としています。

この強度で筋肉を動かすと、初めのうちは糖質が消費されますが、12分を過ぎる頃から脂肪が消費され始めます。

（12分以下の運動は脂肪を消費しないことに注意）

具体的には30歳の人なら心拍数が毎分114回 $[(220 - 30) \times 60\%]$ 位の運動を最低でも12分以上持続させなくてはならないということです。

しかし心拍数を計算しながら運動するのは結構面倒です。

また、武藤芳照氏（東京大学教育学部助教授・スポーツ医学）のグループが800人にエアロビック・ダンスの障害についてアンケートをした結果も要注意です。

「エアロビック・ダンス・インストラクターの72%、受講者の23%が特に脛・膝・足首付近に障害を経験している」

- 情報3・・・『大股歩き』

手軽にできる持続性運動として歩く事（ウォーキング）がベストです。
脂肪を減らす運動としてのウォーキングのポイントを市野義夫氏（医学博士）は以下の様に言われています。

「歩幅を普段より3 cmだけ広げる」

「この大股歩きで息が切れてきたら、普段の歩きに戻して多くなった心拍数を減らし、正常に戻れば再び大股で歩くことを繰り返します」

「体力の60～70%を使う感じで十分」

「この大股歩きで最初の一カ月で約5%、その後の三カ月間で2～3%の減量が可能」

大股歩きを毎日最低12分以上続けて脂肪を減らし心臓をいたわりましょう。
