

脂肪を減らす運動・筋肉を増やす運動

脂肪を減らす運動・筋肉を増やす運動

市川治療室 No.62/1995.09

7月は『筋肉を守ろう』、8月は『脂肪を減らそう』と 筋肉と脂肪についてお知らせしました。健康管理の目的のためだけでなく美容のためにも やせる＝体型を変えることを望む人は少なくありません。

そこで今月は筋肉を増やす（守る）・脂肪を減らす方法をまとめてみました。

1. 脂肪を減らす運動

やせる方法は色々ありますが、ポイントはいかに脂肪が減るかです。

減量が成功したとしてもその内容が問題で筋肉・骨などの タンパク質や水分が減った結果の減量では身体（健康）・にデメリットをもたらします。

脂肪を減らす方法には、脂肪を運動のエネルギー源として使うしかありません。

脂肪をエネルギー源として使う運動はエアロビクスやジョキングなどの様な ある程度（12分以上）の持続性のある運動です。

エアロビクスやジョキングを毎日続けるのは簡単ではありません。

特にスポーツがあまり得意でない人にとっては苦行と言っても過言ではないでしょう。

そこで大股歩きを奨励しました。が、毎日最低12分以上となると結構大変です。

2. 筋肉を増やすメリット

誰でも40才を過ぎる頃から筋肉（筋肉量）は減り始めます。

筋肉は心臓と共に、エネルギーを消費する量が最も大きな組織ですから、筋肉が減るということはエネルギーの消費量が減るということです。

エネルギー消費が減る状態になると 以前と同じ食事をしているのに太る＝脂肪が増えることになります。

筋肉が増えればエネルギーの消費量が増えるので脂肪が減ります。

また、筋肉の増え方に比例して骨や血管が太くなるので

骨粗鬆症の予防・肩凝り・腰痛・冷え性から便秘などが改善されます。

3. 筋肉を増やす運動

エアロビクスやジョキングなどは確実に脂肪を減らす運動ですが、筋肉については現状維持が精一杯で増えることはありません。

これらの運動が過度になった場合は、筋肉は減少してしまいます。

筋肉を増やす方法は 重さをじっと耐える運動[下線] しかありません。

それにはタンベル運動がベストです。

タンベル運動は毎日15分各人の筋力・体力に合ったダンベル（1キロ～5キロ）を使った体操ですから忙しい人も運動が苦手な人も簡単に出来ます。

その方法などは左ページの「健康管理に役立つ本」を参考にしてください。

4. 筋肉を増やす栄養

筋肉を増やすには運動前にタンパク質を摂取するのがベストです。

プロテインの他に卵・牛乳などの乳製品やリンゴ・バナナなどを忘れずに摂取しましょう。

前述した様に筋肉が増えればエネルギーの消費量が大きくなり 脂肪は夜の睡眠中にも効率よくエネルギーに分解・消費されるため 食事に神経質になる必要がない点は一般のダイエット方法には無い嬉しいポイントです。

エアロビクス・ジョギングなどは運動の苦手な人や高齢の人にとって無理がありますが、ダンベル運動は年齢に関係なく行なうことができます。

筋肉量が少ない人、脂肪が多い人、40才を過ぎた人はダンベル運動とプロテイン摂取で良質な筋肉を増やせば今より健康的な身体が出来ます。
