

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『脂肪を燃やすメカニズム』をお届けします。
 正月に食べ過ぎた方必見です！！

1. ダイエットに必要な事

皆さんの頭の中にはダイエットは体重を落としてとか、ご飯を食べないでとか、そのような言葉が並ぶでしょうか！？
 簡単にダイエットの理想を言うと体脂肪率を減らして筋肉量を増やす事です。つまり体重を減らすこと＝ダイエットではないと言う事です。ではどうすればそんな理想的なダイエットが出来るのでしょうか！？

2. カラダのエネルギー

カラダがエネルギーとして使うのは主に炭水化物(糖質)、脂質です。短い動作では主に糖質がエネルギーに変わっています。運動時間が長くなると糖質と脂質の割合が変わります。良く運動の順番を聞かれる方がいますが、この考え方から行くとダイエットするなら筋トレのち有酸素運動が効果的でしょう。筋トレによって成長ホルモンを分泌させ脂肪を分解し遊離脂肪酸になった脂肪を燃やす！！ 完璧です！！

3. 遊離脂肪酸・褐色脂肪細胞・白色脂肪細胞

・遊離脂肪酸

脂肪細胞内にたくわえられた中性脂肪が分解され、血液中に放出されたもの

・褐色脂肪細胞

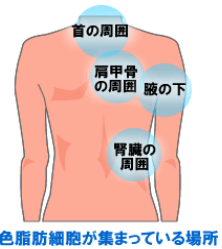
カラダの中でエネルギーを消費して体温を上げる役割を持つ細胞

特に肩甲骨周りに多いと言われています(ダイエットでラットプルダウンを押すトレーナーは優秀かも(笑))

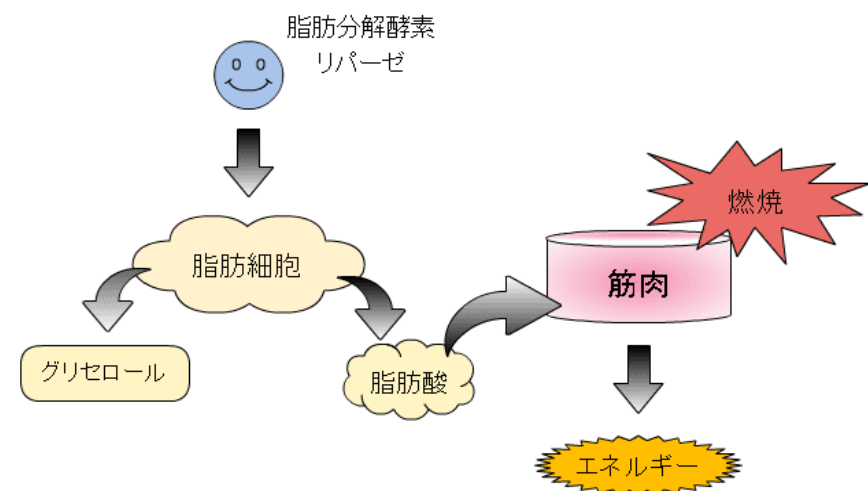
・白色脂肪細胞

体内に入った余分なカロリーを中性脂肪として体内に蓄積(ちくせき)する働きがあります。

全身のいろいろな部分にあります。特に下腹部、お尻、太もも、背中、腕の上部、内臓の回りなどに多くあります。



褐色脂肪細胞が集まっている場所



運動をして遊離脂肪酸を増やしても全てが燃える訳ではありません。燃やせる量は代謝量(筋肉量)に関係してきます。エネルギーは筋肉を動かすことで使われます。つまり筋肉が無ければどんなに頑張っても思ったようには痩せないのです。

ここでみなさんに質問です！！

あけの元気館でIn Bodyを測定したことがありますか？

NOの方は是非測定してみてください！！

4. インボディーとダイエット

・骨格筋量を見る

ここが平均以上なら問題なし

・体水分量を見る

体水分(体成分分析欄)÷体重=体水分量

女性は50%、男性は60%を基準に使用

この2つをしっかりと見ておけばカラダはしっかり理想に近づけるでしょう！！

※個人差はあります

ご不明な点はスタッフまで

目指せ！！理想のカラダ

についてです。乞うご期待