

“メタボなからだ”にならないために

「食欲の季節」は、「運動の季節」



真夏や残暑の時期は夏バテで食欲が低下しがちですが、本格的な秋に向けて過ごしやすき気候になると、食欲も復活してきます。そこで気になるのが、食べ過ぎや飲み過ぎによるカロリーオーバーではないでしょうか？ 実は、食欲が増すこれからの季節は、運動に適した季節でもあるのです。バランスのとれた食事と適度な運動でエネルギーの収支バランスを図るとともに、基礎代謝をアップさせる筋トレで、太りにくいからだづくりを目指しましょう！！

メタボ予防・解消の基本はエネルギーの収支バランス

人は食べものから栄養素を取り込み、エネルギー源にして生命を維持したり、さまざまな活動を行ったりしています。このエネルギー源となるのは、三大栄養素と呼ばれる糖質、脂質、たんぱく質です。これらの栄養素から得られる熱量を「摂取エネルギー」、日常の活動や運動で使われる熱量を「消費エネルギー」といいます。

●「摂取」が上回ると、やがてメタボへ

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るといった状態が続くと、余分なエネルギーは中性脂肪となって脂肪細胞や肝臓に蓄えられ、「肥満」になります。肥満の中でも内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」は、脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を合併しやすいことがわかっています。「メタボリックシンドローム」としても知られているように、内臓脂肪型肥満にこれらの生活習慣病が重なると、動脈硬化を促進させ、最悪の場合、心筋梗塞や脳卒中など死に至る病気にもつながるのです。

●「消費」が上回れば、メタボの予防に

一方、消費エネルギーが摂取エネルギーを上回れば、活動のためのエネルギーが不足しないように、余分な中性脂肪が分解・燃焼され、エネルギーとして使われます。つまり、メタボの予防・解消には、余分な摂取エネルギー（食）を減らすとともに、消費エネルギー（運動）を増やすというエネルギーの収支バランスを図ることが必要なのです。

ただし、摂取エネルギーは、やみくもに減らせばよいというわけではありません。まずは、自分のエネルギー必要量の目安を知り、過不足なくエネルギーを摂取したうえで、消費エネルギーを増やすことが大切です。

基礎代謝をアップさせれば消費エネルギーを効率よく増やせる

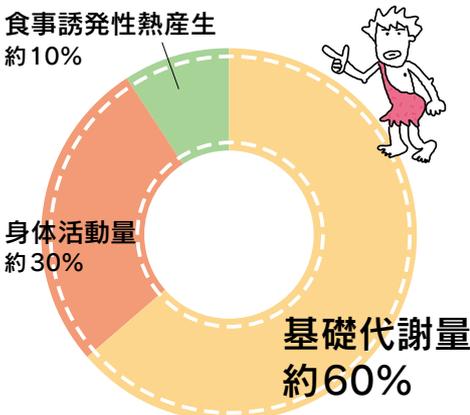
効率よく消費エネルギーを増やすためには、「基礎代謝」をアップさせることも重要です。私たちの体が消費するエネルギーには3つの種類（左図参照）があり、基礎代謝とは、何もしていなくても自然に消費されるエネルギーのことをいいます。基礎代謝は1日に消費されるエネルギー量の約60%を占めており、成人男性の場合、約1500キロカロリーといわれています。

●筋トレで筋肉量を増やそう

そして、基礎代謝の約40%は筋肉で消費されているため、筋肉を鍛えて筋肉量が増えれば、基礎代謝もアップすることになります。さらに、筋肉が基礎代謝で消費するエネルギー源の多くは脂肪のため、筋肉量が多くなると、脂肪が燃える量も比例して多くなり、太りにくい体になるといわれます。

基礎代謝は、20代半ばをピークに低下していきます。歳とともに太りやすくなるのは、基礎代謝の低下も原因の1つなのです。筋トレやスポーツで筋肉量を増やし、メタボの予防・解消に努めましょう！

●1日に消費されるエネルギー量の割合



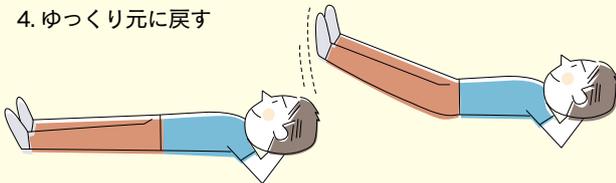
※ e-ヘルスネット「身体活動とエネルギー代謝」(厚生労働省)より作成
●基礎代謝量………何もしなくても自然に消費されるエネルギー量
●身体活動量………日常の活動や運動で消費されるエネルギー量
●食事誘発性熱産生………食後の消化・吸収等で消費されるエネルギー量

自宅でできる! かんたん筋トレメニュー

筋トレの効果を最大限に引き出すためには、短時間集中型（1時間以内）で行うのがポイントです。また、筋トレは、筋肉にとって一種の破壊行為でもあります。破壊と修復をくり返すことで筋肉が成長するのです。筋肉が成長するためには、筋トレの後に十分な修復時間が必要です。修復に要する時間は、個人差・環境・強度・体調などにもよりますが、一般的には48～72時間くらいといわれています。筋トレを行ったら、2～3日は休んで修復に努めましょう。

レッグレイズ 10回×2～3セット

1. 仰向けになり、両手を頭の後ろで組む
2. 脚をゆっくりと上げていく
3. 下っ腹に効いていると感じたら、一旦静止する
4. ゆっくり元に戻る



POINT

脚を上げるのではなく、腹筋の下部を収縮させることが目的。腹筋に力が加わっていることを確認しよう!

フロントランジ 左右各20回×2～3セット

1. まっすぐ立つ
2. 片脚を一步前に踏み出し、ひざを曲げて腰を落とす
3. 太ももが床と並行になるまで腰を落としたら、前に出した足で軽く蹴るようにして元の体勢に戻る
4. 1～3を左右交互にくり返す



POINT

腰を落としたとき、踏み出した足のひざが、つまさきより前に出ないように注意!

クランチ 10回×2～3セット

1. 仰向けになり、両手を頭の後ろで組み、脚を上げてひざを90度に曲げる
2. おへそを覗き込むように、ゆっくり息を吐きながら上体を起こす
3. 息を吐き切ったら、息を吸いながらゆっくり元に戻る



POINT

上体を起こすときは、腰は浮かさず、背中を丸めるように。元に戻すときは反動を使わず、力を使ってゆっくり戻そう!

スクワット 20回×2～3セット

1. 脚を肩幅に開いて立つ
2. 足の裏全体を床につけたまま、ゆっくりひざを曲げて、体を下ろす
3. 太ももと床が平行になるくらいまで曲げる
4. ゆっくり元に戻る



POINT

ひざを曲げるときは、床と平行でなくても、自分の限界までOK!
※くらくたつきときは、椅子の背などに軽くつかまることをお勧めします。

バックエクステンション 10回×2～3セット

1. うつ伏せになり、手のひらを肩のラインに置く
2. お腹を支点に胸と脚を浮かせて体を反らし、背中に効いていると感じたら一旦静止する
3. ゆっくり元に戻る



POINT

脚を浮かせるのはあくまでも補助なので、上体を反らすことを意識しよう!

メタボを予防・解消する! 食事のポイント

摂取エネルギーはどう減らす?

増えてしまった体重を無理なく減らすには、1ヵ月1kgの減量が目安といわれています。1kgの体脂肪を燃やすために必要な消費エネルギーは、7200kcalです。つまり、1日あたり240kcal、1食あたりでは80kcal減らすよう調整すれば、1ヵ月で7200kcalを達成することができます。

<80kcalの目安>

- バナナ……………1本
- ハンバーグ……………1/3個
- えびフライ……………5/8本
- 食パン(6枚切)……………1/2枚
- ごはん……………1/4杯
- ワイン……………1 + 1/9杯
- ビール……………5/7杯
- 日本酒……………80g
- 焼酎(お湯割り)……………130ml

筋トレ後は、良質のたんぱく質を!

筋肉の原料となっているのは、「たんぱく質」です。そのため、筋肉をつけるためには、筋トレ後の食事で良質のたんぱく質をとることが重要です。筋トレを行った日は、自分の体重(kg)×2倍程度(g)のたんぱく質をとるよう心がけましょう。

<筋トレ後のたんぱく質必要量>

- 体重70kgの場合 70(kg)×2 = 140g (1日)

<良質のたんぱく質を多く含む食品>

※カッコ内は100g中に含まれるたんぱく質量(生を基準)

- 牛ヒレ肉(19.1g)
- 若鶏ささみ(23g)
- マグロ・赤身(26.4g)
- カツオ(25g)
- 納豆(16.5g)
- 卵(12.3g) など