

# ダイエットの基本：有酸素運動×無酸素運動

筋肉量を増やし、効率よく脂肪を落としたい！という効率的なダイエットの方法として、ジョギングなどの有酸素運動と筋トレなどの無酸素運動を組み合わせたエクササイズがおすすめです。



## 有酸素運動



ジョギング、ウォーキング、水泳、サイクリングなど

目的：体脂肪を燃やす

体脂肪を燃焼させる材料として酸素が必要です。ジョギングやウォーキングなどの運動は継続的で比較的弱い力が筋肉にかかり続けます。その際、エネルギー源として体内に蓄えられている体脂肪を燃焼させて使います。この運動を30分以上続けることで脂肪燃焼効果が高まります。



## 無酸素運動



筋トレ、短距離走、ウエイトリフティングなど

目的：基礎代謝量を増やす

無酸素運動は瞬間的に強い力が必要な運動です。その際、筋肉に貯めておいた糖質（グリコーゲン）を主な材料として使い、筋肉を鍛え基礎代謝量を増やします。基礎代謝量とは、生きていくために必要な最小のエネルギー代謝量で、睡眠時も消費します。人種、性別、年齢、体格、などによって異なってきます。

# 運動の効果的なタイミングとは？

## 有酸素運動

食後約1時間半のタイミングで行うのがオススメです。血糖値がピークになるのが食後約1時間半後であり、このタイミングで運動を行うことで、急激な血糖値や中性脂肪値の上昇を抑える効果が高まります。また、食後すぐと空腹時は避けた方が良いでしょう。食後すぐは食べ物の消化吸収のために、血流が胃腸へ集中しているため、消化を妨げてしまいます。筋肉に送られる血流も少なくなっているため、効率も落ちます。空腹時は血液の糖分不足から、低血糖を誘発する可能性があるため、極度の空腹時は運動を避けた方が良いでしょう。

## 無酸素運動

1日の中で午後以降～夕方の運動がオススメです。体の機能は昼間から夕方にピークを迎えるため、筋肉が硬い状態にある朝よりも、交感神経が働く午後以降～夕方の方が、筋肉に刺激が入りやすいのです。



☆無酸素運動⇒有酸素運動の順が効果的です。

筋トレで筋肉に負荷を与えると脂肪細胞を分解する「成長ホルモン」が分泌されます。その状態で有酸素運動をすることにより、脂肪燃焼効果が高まります。



### 運動例

ストレッチ：10分 ⇨ 腹筋、スクワット（無酸素運動）など：30分  
⇨ ジョギング（有酸素運動）：30～60分 ⇨ クールダウン：10分



# ふんわり味噌マヨつくね

<材料：2人分>

★ 鶏ひき肉	120g	[たれ]	
★ 絹豆腐	100g	☆ マヨネーズ	大さじ1
★ 青じそ	4枚	☆ 砂糖	小さじ1
★ 片栗粉	大さじ1	☆ 醤油	小さじ1/2
★ おろししょうが	小さじ1	☆ 味噌	小さじ1/2
ごま油	小さじ2		
酒	大さじ1と1/2		
[飾り用]			
青じそ	2枚		
ごま	適量		



1人分

・エネルギー	258 Kcal
・たんぱく質	13.8 g
・脂質	19.0 g
・炭水化物	8.0 g
・食塩相当量	0.6 g

## 作り方

- ①★の青じそは千切りにする。たれの☆の材料をあわせる。
- ②ボウルに★を入れ、よく混ぜ合わせる。4等分にし、丸型に形を整える。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を中火で両面に焼き色が付くまで焼く。
- ④焼き色がついたら酒を入れ、蓋をして弱火にし、3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤お皿に飾り用の青じそをのせ、その上につくねをのせ、たれをかける。
- ⑥つくねにごまをかけたら出来上がり。

なぜ太ってしまうのか、簡単に言うと「食べる量」が「活動する量」より多くなってしまうことが原因です。肥満は、からだを構成する成分のうち、脂肪の占める割合が極端に増えた状態です。減量を意識すると体重が減ることのみに注目しがちですが、「体脂肪を減らすことで体重を減らす」が健康的に減量するうえで大切です。そこで食事と運動が基本となります。今回のレシピは運動で使った筋肉を効率よく回復させる為に必要な、たんぱく質を多く含む鶏肉を使用しました。牛や豚に比べて脂肪が少なく、消化も良いです。豆腐を加えてエネルギーを抑えながらも、こっくりとした味噌マヨだれは満足感が得られます。ぜひお試しください。