



健康的に痩せて心身ともに美しく!脂肪燃焼のメカニズム

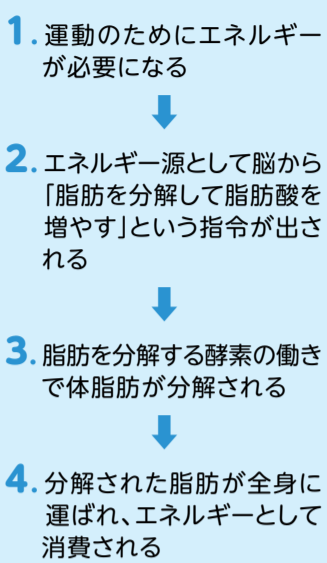
薄着になる機会が増え、体型を気にする方も多いのではないのでしょうか。食事や運動を見直すことは、見た目の変化のみならず、高血圧や高コレステロールといった生活習慣病の予防にもつながります。今回は、ダイエットのコツについて考えてみましょう。

体が痩せるメカニズムを知ろう

ダイエットの天敵と言えば、「脂肪」を思い浮かべますが、実はその性質によって「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に分類されます。皮下脂肪は、皮膚のすぐ下にある皮下組織に脂肪が蓄積されるもので、お腹や太もも、お尻まわりがふっくらとしてきます。指でつまむことができるため、「太ってきた」と実感しやすいという特徴があります。皮下脂肪は女性につきやすく、子宮を衝撃から守る・授乳期に栄養を蓄えるといった役割もあります。

一方の内臓脂肪は、小腸を包む二重の膜である腸間膜などにつく脂肪のことで、指でつまむことはできません。内臓脂肪は男性につきやすく、腰まわりが大きくなるという特徴がありますが、痩せているように見えて実は内臓脂肪が溜まっているという例も少なくないため、注意が必要です。

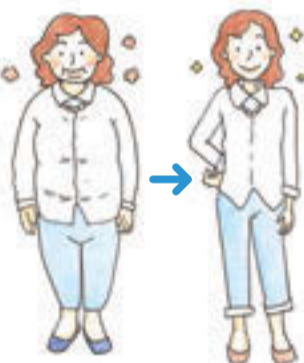
余分な脂肪を減らすためには、しっかりと燃焼させることが不可欠です。人間は運動をすることで脂肪を燃焼することができますが、そこには次のようなメカニズムが存在します。



脂肪燃焼のためには、脂肪をエネルギー源とする有酸素運動が特に効果的です。さらに筋肉トレーニングを組み合わせて筋肉をつけることで基礎代謝が上がります。

毎日の運動を習慣化しよう

脂肪燃焼のためには有酸素運動と筋肉トレーニングの両方が有効ですが、その順番にも気を配る必要があります。筋肉トレーニングを行うと、体内で成長ホルモンが分泌されますが、これは筋肉や骨を強化し、脂肪細胞を分解する働きがあります。よって、先に筋肉トレーニングで筋肉に負荷を与え、成長ホルモンが分泌された状態で有酸素運動を行う流れが効果的だと言えます。



運動の頻度としては、できれば毎日続けることが理想です。時間にして一日30〜60分程度か、一週間の合計で180分程度が良いでしょう。次に、運動に慣れない方でも取り組みやすいメニューをご紹介します。

【筋肉トレーニング】

ヒップリフト 両膝を立てて仰向けになり、腹筋に力を入れながら5秒かけてお尻を持ち上げる。6秒間維持し、5秒かけてゆっくりと腰を戻す。

かかと上げ 足の親指と人差し指に重心をおいて立ち、かかとをゆっくりと20回ほど上下させる。

プランク うつ伏せになって腕を肩幅に広げ、肘をつけて上体を起こす。つま先を立て（または膝をつき）お尻をゆっくりと上げ、上体をまっすぐにしたまま10〜20秒間維持する。

【有酸素運動】

ウォーキング・ジョギング・水泳・社交ダンスなど。強度の目安としては、「運動をしながら会話が楽しめる程度」が良いとされています。激しい運動によって心拍数が上がりすぎてしまうと、呼吸が浅くなり、体内へ十分な酸素を取り込むことができなくなってしまうため、息が上がり過ぎないように注意しましょう。

健康的に痩せる食生活のススメ

健康的なダイエットを持続させるには、食生活の見直しも欠かせません。無理なく始められる食生活のポイントについて以下にまとめましたので、ご参考下さい。

1. 朝食・昼食はしっかり摂って、夕食は軽めに

朝はお腹がすかないので食べない、という人もいますが、昼食までに時間が空きすぎると、身体が飢餓状態ととらえてエネルギーを蓄えやすくなります。これは太りやすい体質につながるため、朝・昼はバランスの良い食事をしっかりと摂り、夕食を軽めにするのがおすすめです。

2. よく噛み時間をかけて食べる

人間の満腹中枢は、糖分が脳に送られることで働き、食欲を抑える仕組みになっています。この満腹中枢は食事を始めてから20〜30分ほどで作用するため、よく噛みながらゆっくりと味わうことで、食べ過ぎを予防できます。また、十分に噛むことで消化が良くなり、胃腸への負担も軽減できます。

3. 肉や玄米を積極的に取り入れる

肉などに含まれるたんぱく質は、体内の筋肉や臓器、皮膚、髪の毛などあらゆる部分にとって必要不可欠です。豚や牛のロース肉や鶏むね肉は低カロリーかつ高たんぱく質なので、積極的に摂取しましょう。また、玄米や雑穀米に含まれるビタミンB1には、エネルギー代謝を助ける働きがあり、食物繊維も豊富なので、白米の代わりに取り入れてみるのもおすすめです。

4. 十分に水分をとると基礎代謝がアップ

水分を摂りすぎると身体がむくむイメージがありますが、実は水分不足はかえってむくみやすいことが分かっています。適切に水分を摂ることで基礎代謝が上がります。脂肪燃焼が進むという効果も期待できるので、水筒やペットボトルを傍に置き、こまめに飲む習慣をつけると良いでしょう。

ダイエットはすぐに結果を出すのではなく、時間をかけて無理なく進めることが大切です。長続きできるように、まずは季節が感じられる場所でウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。



我慢しないダイエットケア

▶ダブル乳酸菌10億個

素材がおいしい全粒粉のざくざく食感
食物繊維5900mg 1袋当たり
1枚約8kcal

便利な個包装



乳酸菌ビスケット チョコチップ入り ココア味

乳酸菌ビスケット 豆乳の甘み プレーン味

▶美味しく手軽にカロリーコントロール! 我慢しないダイエットを応援!

1袋全部食べても約60kcal!

簡単にカロリーコントロールができ、ダイエット中にうれしい食物繊維とコラーゲンを配合しているのでダイエット中の間食にも、おつまみにもぴったりです。

ザクッとうまみコンソメ味と塩味。

こんにゃく粉とポテトを生地に練りこみ、2段加熱製法で丁寧に焼き上げました。美味しさそのままに、ノンフライだからカロリーダウンを実現できました。ザクッとリッチな噛み応えのある食感で、こころもおなかも満足!



1枚4kcal ベイコドポテト ザクッとうまみ塩味