

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.8

～あなたはどっち？体内に備わる2つのエネルギー生産回路～

POINT 1 ●瘦せる回路と太る回路？…2つのエネルギー生産方法

・太る生産回路？糖分が材料の「解糖系」とは

解糖系とはその名の通り、体内で糖分を分解してエネルギーを作り出す仕組みのこと。酸素を使わず糖分だけで素早くエネルギーを作れるので、瞬間的にエネルギーが必要な激しい運動、無酸素運動などに向いている生産回路です。

ですが、残念なのは消費するのは糖分だけという点。これでは脂肪は一向に燃焼しません。

・脂肪を燃焼！もう1つの回路、「ミトコンドリア系」とは

ミトコンドリア系とは糖質、脂質、たんぱく質などの栄養素と酸素などを使ってエネルギーを作り出す仕組みのことで、脂肪を燃焼してくれるのはこちらの回路。TCA回路とも言います。

解糖系より仕組みが複雑なため、稼働するには少し時間がかかるのがやや難点。ウォーキングなどの有酸素運動は20分以上しないと脂肪は燃焼しないと聞いたことがありますよね？それはミトコンドリア系が動き出すために必要な時間だったんです。

POINT 2 ●ダイエットに大きな差！…エネルギー生産量の違い

・食べても食べてもお腹が空いたりしませんか？

解糖系とミトコンドリア系のエネルギー生産量には以下のように大きな違いがあります。

■ 解糖系 … ブドウ糖分子1個から、エネルギー(ATP)を 2個 生産

■ ミトコンドリア系 … ブドウ糖分子1個から、エネルギー(ATP)を 36個 生産

その差は実に18倍！なので、エネルギー生産効率が低い解糖系ばかり使っている人は、すぐエネルギー不足に陥ってしまい、食べても食べてもお腹が空くのです。そして、余分な脂肪だけが溜まってしまいます…。

POINT 3 ●ミトコンドリア系を動かすには？

・まずは材料を集めること！

ミトコンドリア系には前述した糖質・脂質・たんぱく質や酸素の他にもたくさんの栄養素が必要とされます。様々なビタミン、ミネラル、酵素、補酵素…全部の材料がそろわないとエネルギーを作り出すことができません。栄養バランスが大事だと言われるのはそのエネルギーを作り出すためなんですね。

→特に重要な栄養素一例 … ビタミンB群、αリポ酸、コエンザイムQ10、酵素など

・そしてバランスの良い生活も大事！

ストレス過多、低体温・低酸素、働き過ぎ、食べ過ぎの人はミトコンドリア系が活発になりづらいので要注意！適度な休養や運動と、バランスの良い生活を心がけましょう。

ミトコンドリア自体の量と質を向上させるのもポイント。運動で筋肉が増えるとミトコンドリアが増えますし、活性酸素を減らして抗酸化物質を摂ることでミトコンドリアの質を高めることも大事です。