

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.9

～筋トレの隠れた真実？脂肪燃焼を加速する3つのポイント～

POINT 1 ●食事制限だけでは、やがて停滞？

- ・食事制限だけでは筋肉も細くなってしまいます。

脂肪と筋肉の減少する割合は、**食事制限のみ**の場合と**食事制限に筋トレ**を組み合わせた場合とでは、次のように変わると言われています。

■ 食事制限のみ	…	脂肪：筋肉 = 5：5
■ 食事制限と筋トレ	…	脂肪：筋肉 = 7：3

食事制限だけでは筋肉の落ちる割合が高いため、同時に**基礎代謝量**も下がってしまいます。最初は順調に減量していたのに、途中で止まってしまったとしたらそのせいかもしれません。そもそも細いだけの身体より、適度に筋肉がついていた方がずっと魅力的ですよ？

POINT 2 ●筋トレ後は脂肪燃焼タイム！

- ・筋肉痛の間中はカロリー消費量がアップ！

筋トレをするとそれ自体がカロリーを大量に消費しますが、メリットはそれだけではありません。実は2～3日間、**基礎代謝量**そのものが**上昇する**と言われています。これは筋肉を修復するために通常より多くのカロリーが消費されるためで、その上昇量はなんと**1日150～300 kcal**とも。**300 kcal**といえば、ざるそばなら1人前、ハンバーガーやショートケーキなら1個分に相当します。1回の筋トレで数日間もカロリー消費量が増えるなんて、お得な話だとは思いませんか？

POINT 3 ●筋トレで脂肪分解ホルモンの分泌！

- ・成長ホルモンが脂肪分解をサポート！

筋トレをすると15分後くらいに脳から**成長ホルモン**が分泌され始めます。これには筋肉を修復・成長させるだけでなく、実は**脂肪を分解**する働きも。なので、筋トレ後は脂肪の**燃焼率がアップ**！さらに**有酸素運動**を行えば、より効果的です。

ちなみに体内では**糖分を優先**してエネルギーにするので、筋トレによる**無酸素運動**で体内の糖分をあらかじめ消費しておくことは、有酸素運動による**脂肪燃焼**までの**時間を短縮**し、一層の効率アップにつながります。

- ・近年発見されたホルモン、マイヨカインの驚くべき効果！

近年の研究では、運動により筋肉が収縮した時に骨格筋から**マイヨカイン**というホルモンが分泌され、これには成長ホルモン同様、**脂肪分解の効果**があると考えられています。さらにマイヨカインには、**糖尿病・動脈硬化・認知症・ガンの予防、ウツの抑制**など様々なメリットがあるとか。これはもう運動しない手はないですよ？

●食事がもちろん基本！ですが、栄養バランスの理解・実行は難しいのも現実。
 そんな負担も筋トレ取り入れることで減らせます。
 理想のスタイルや健康のため、是非取り入れてみてはいかがでしょうか？