

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.19

～糖質の貯蔵庫とは？脂肪燃焼の順番と仕組み～

POINT 1 ●エネルギー生産は糖質が優先！

・いつも「糖質満タン」にしていませんか？

体内に入った糖質は使う時が来るまで、筋肉と肝臓に貯蔵されます。筋肉には約300g、肝臓には約100gの糖質を貯蔵することができ、身体がエネルギー不足を感じた時にそれを分解してエネルギーを作り出します。カロリーに換算すると約1600kcalで、貯蔵量が満タンであればおよそ1日分のエネルギーを作り出すことができます。

しかし、その貯蔵量が満タンの時や、貯蔵スピードを越えた速度で糖質が供給された時*には、行き場のない糖質はインスリンの働きにより脂肪に変換されて脂肪細胞に貯蔵されます。お察しの通り、これが太る主な原因なのです。

*一度に大量の糖質やGI値の高い食品を食べた場合など

・糖質が先！脂肪は後から燃焼

身体はエネルギー不足になると、まず糖質を優先してエネルギーを使います。特に無酸素運動のような激しい運動ではより多くの糖質が消費されます。しかし、糖質の貯蔵量が満タンの場合や無酸素運動だけの場合には、糖質だけが消費され脂肪はなかなか燃焼しません。脂肪が燃焼されるのは、有酸素運動時や糖質の貯蔵量が減った空腹時。長時間で大量のエネルギーを必要とする有酸素運動中は糖質だけではエネルギーをまかなえず、脂肪を燃やし始めます。同様に糖質不足の空腹中も脂肪燃焼モードに切り替わり、エネルギー不足を補います。一旦空腹を感じても少し経って空腹感がやわらいだなら、それが脂肪燃焼のサインです。

POINT 2 ●効率よく脂肪燃焼するために

・糖質の量を半分に！

いつも糖質貯蔵量が満タンでは、残念ながら脂肪燃焼には程遠い状態。なので、糖質の摂取をほどほどにするのが脂肪燃焼の早道。それが糖質制限を勧める本当の理由です。

日本人の平均的な糖質摂取量が1日260g程度と言われていますが、それを半分の130gにするのが大まかな目安。それを基準に個々の活動量や筋肉量によって調整しましょう。

簡単に言えば、まずはご飯やパンなど主食の量を半分に減らすこと。その分、肉や魚などのたんぱく源と野菜を多めに食べれば、全体の栄養バランスは格段に向上します。必ずしも、全体の食事量を減らす必要はありません。あくまでバランスを見直すことを意識しましょう。

・ツラい空腹を我慢しなくてOK！

空腹時に脂肪が燃焼するとはいえ、ツラい空腹感を我慢する必要はありません。脂肪が燃えてエネルギーが供給されれば、空腹感はやわらぐからです。また人間の身体は糖質が不足しても必要な分は脂肪やたんぱく質を変換して補う仕組みがあるので心配ありません。もし、空腹感が解消されずエネルギー不足を感じる時は、脂肪が燃焼していない別の対策が必要です。ちなみに糖質制限の他には以下のことが有効です。

- ・空腹後、少し時間をおいて食事
- ・早食いしない
- ・一度に大量に食べずに小分けに食事
- ・野菜から食べる
- ・空腹時の有酸素運動
- ・食べ過ぎたら1時間以内に運動

糖質貯蔵量を意識して、脂肪燃焼モードの身体に！