

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」にしていますか？

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**してエネルギーに使います。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。

・ツライ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、ツライ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**燃焼してない**ので別の対策が必要です。ちなみに糖質制限の他には以下のようなことが有効です。

- ・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！