

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.25

～なかなか減らない体脂肪を集中攻撃！脂肪燃焼の仕組み～

POINT 1 ●そもそも脂肪燃焼ってどういうこと？

・まず体脂肪とは何か？

食事から摂取して余った脂質や糖質は体内で**体脂肪**として貯蓄されます。これは飢餓を乗り越えるために人類に備わった仕組みです。空腹やエネルギー不足になると、身体は体脂肪を**分解**しエネルギー源として使います。体脂肪はいわば緊急時の**非常電源**のようなものなのです。

・体脂肪が燃焼するまでの道筋

身体がエネルギー不足を感じると、**グルカゴン**というホルモンが分泌されます。グルカゴンは**リパーゼ**という**脂肪分解酵素**の分泌を促し、**体脂肪(中性脂肪)**を分解。そして分解された**遊離脂肪酸**が体内でエネルギーとして使われます。これが**脂肪燃焼**というわけです。

しかし、逆に言えばエネルギー不足を感じなければ脂肪は燃焼しません。また Vol.19 でも書きましたが、体内ではまず**糖質を優先**して消費しますので、糖質の摂り過ぎには特に注意！

-体脂肪燃焼のメカニズム-

エネルギー不足 → グルカゴン分泌 → リパーゼが体脂肪を分解 → 遊離脂肪酸がエネルギー源として燃焼

POINT 2 ●脂肪燃焼をしやすい条件とは？

・まずは空腹時！

脂肪燃焼タイムと言えば、まずは**空腹時**です。食事の時間だからと、さしてお腹もすいてないのに食べていたら脂肪は燃焼しません。できたら、**お腹が鳴るまで待つ**のが理想的。食事の時間が自由にならないなら、毎食腹 8 分目にし、しっかりお腹を空かせてから食べましょう。

・次は運動時！無酸素運動よりも有酸素運動が効果的！

次はやっぱり**運動時**です。多くのエネルギーを必要とする運動では、不足したエネルギーを脂肪を燃焼してまかねます。ただし、無酸素運動より、**有酸素運動が効果的**。一見、ハードな無酸素運動の方がエネルギー消費量が多いように思えますが、脂肪からエネルギーを作るのに時間がかかるため、無酸素運動には素早くエネルギーにできる**糖質**が使われます。なので、ウォーキングなどの**軽い運動を長時間**することが脂肪燃焼には効果的です。

無酸素運動	… 筋肉トレーニングや激しい運動	→ おもに 糖質 を消費
有酸素運動	… ウォーキングなど会話しながらできる程度の軽い運動	→ おもに 脂質 を消費

・最後は睡眠時！実は一番効率的！

そして、脂肪燃焼タイムの大本命は意外にも**睡眠時**。エネルギー補給ができない睡眠中は自然と脂肪が燃焼する訳です。睡眠時間の理想は**7時間ほど**と言われていますが、最低でも 6 時間は寝たいところ。また**22~2 時**の間に寝るのが最も痩せやすい時間帯。一晩で大体 0.5~1.0kg は体重が減ります。ただし、それも夕食を食べ過ぎたら台無しなので量には要注意！

脂肪燃焼タイムをしつかり意識して、効率的にダイエット！