

## 確実に1kgずつ 楽々 ダイエット - その3 -

楽々ダイエットの3回目は「ダイエットのウソ・ホント(運動編)」です。巷に氾濫するダイエット情報に惑わされずに、正しい知識で健康的にダイエットできることをねらいとしています。

**Q** ハードな運動より、ソフトな運動の方がやせやすい！

**A** ホント。 身体に十分な酸素を取り入れながら脂肪を分解し燃焼できるからです。

私たちが身体を動かすには、酸素を使って血液中の脂肪や体脂肪を燃やしてエネルギーを発生させています。運動強度が低いソフトな運動(ウォーキング・水泳・自転車・・・etc)は身体に十分な酸素を取り入れながら行うので、脂肪を分解し燃焼させることができます。しかし、息をこらえて行うハードな運動(全力疾走・重量挙げ)は、酸素を使わず筋肉のグリコーゲンを燃焼させ乳酸に分解しながらエネルギーを発生させているので、肝心の体脂肪がほとんど使われません。又、運動に慣れていない人がハードな運動を全力で行ったりすると、筋肉そのものや関節(膝や腰など)の故障や疲労の原因になりますので好ましくありません。ダイエットには脂肪を燃焼させるソフトな運動が効果的です。

**Q** 腹筋運動でおなかの脂肪がとれる！

**A** ウソ。 身体の一部の脂肪を取り除くことはできません。

腹筋運動を行えば、腹筋が強化されておなかはへこんできます。これは皮下のたるんでいた筋肉が、引き締まったためであり、残念ながらおなかの脂肪は減っていません。身体の特定の部分の運動をしても、一部の脂肪を取り除くことはできません。無理なくできて、たくさんの筋肉を動かす有酸素運動(前述のソフトな運動)を行い身体全体の脂肪を落とし、さらに筋肉を鍛えることで基礎代謝が高められ、体脂肪を燃焼しやすい体になり、引き締まったプロポーションになっていきます。

**Q** サウナスーツを着用して運動した方が早くやせる！

**A** ウソ。 脂肪燃焼とは関係ありません。

サウナスーツは体温を放出せず、体温を高め発汗を促します。発汗によって体重が一時的に減少しても、これは汗をかいて水分が排出されただけのことです。私たちの身体は一定の水分量を保つようにできていますから、普段の食事などから水分を摂れば体重は元に戻ります。やせることと発汗はイコールではありません。汗をかいたからといって体脂肪は減少しません。さらにサウナスーツを着て運動することは、汗の本来の働きである体温を下げる効果が妨げられることとなり、体温をより上昇させ、熱疲労や熱射病になる危険性もあります。体温が上昇しすぎると、脂肪分解酵素の働きが低下し、脂肪効率が低下します。通気性のいい服で運動し、汗をかいたら水分をこまめに摂るように心がけてください。

### スタッフからのアドバイス

運動は毎日行った方が効果は出やすいですが、年齢・体力・体調等から自分に合った運動を選びマイペースで「継続する」ことが一番大切です。前回紹介した約80kcal(キロカロリー)のエネルギーを消費する法(運動編)を参考にして下さい。

### 次回の楽々ダイエット

「**ダイエット常識のウソ！ホント！**」  
(栄養編)