



# からだステーション

2022年  
11月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室

## からだのウソ？

### ホント？

今までからだステーションでは一つのテーマを決めて、それに対して本質を追究して行く、という書き方をしてきました。今回はからだにまつわる正しい知識として、「これってウソなの？ホントなの？」という話をまとめてみました。お気楽に読んでみてください。

### 休日に寝溜めは出来る

**ウソ！**睡眠を溜めることは出来ません。日頃の睡眠不足を解消するために、休日にたくさん寝る人は多いと思いますが、残念ながら翌日以降のための寝溜めは出来ません。適切な睡眠時間は6時間から8時間といわれ、それ以上寝ても返ってからだにとってマイ

ナスです。寝すぎると睡眠と覚醒のリズムを狂わせてしまうからです。普段から睡眠時間が少ないという人は、休日の夜早く寝ることをお勧めします。

### 運動しても20分しないと脂肪は燃えない

**ウソ！**運動をすれば20分以内でも脂肪は燃えます。運動を開始してすぐにグリコーゲン（糖質）がエネルギーとして使われ、それがなくなると脂肪（脂質）がエネルギーとして使われます。グリコーゲンが使い終わるのが約20分ですから、20分しないと脂肪が燃えない、というのが今までの定説でした。ところが最近の研究で運動の2大エネルギーである糖質と脂質は運動直後から使われることが分かっています。一日20分以内の運動でも脂肪は燃えますから、ジョギングやウォーキン

グを始めたらいかげんでしょうか？大事なものは続けることです。運動を続ける習慣が身に着くと、脂肪が燃えやすいうからだに変わって行くのです。

### 食後の甘いものは太らない

**ホント！**食後のデザートよりも間食に甘いものを食べた方が太ります。甘いものを食べるときはタイミングが肝心です。それはインスリンというホルモンが大きく関わっているからです。糖分を一度に摂ると血糖値が上がり、すい臓からインスリンが一分に分泌されます。インスリンには血糖値を下げる働きと同時に、体脂肪の分解をブロックして脂肪を体脂肪に溜め込む作用もあるのです。食事である程度糖質を摂っているとインスリンはすでに分泌済みなので、食後にデザートを食べてもインスリンの脂質を溜め込む作用を抑えることが出来るのです。もし空腹時にデザートを食べたらどうなるでしょう？か？もうお分かりですよ。インスリンの分泌が正常に戻

ったところにデザートを食べると、インスリンが一気に分泌され、デザートに含まれる糖質と脂質が蓄積されてしまうのです。

### アミノ酸を摂れば体脂肪が燃える

**ウソ！**アミノ酸で体脂肪の分解を促すことは出来ても、運動をしなければ体脂肪は燃えません。アミノ酸は体脂肪を燃やす働きがメインの仕事ではなく、一番の役割はたんぱく質を作ることなのです。アミノ酸の種類によつては体脂肪の分解を促進させますが、アミノ酸を摂っただけでは体脂肪は減りません。アミノ酸が分解した体脂肪が、運動するエネルギーとして使われて、初めて体脂肪が燃えるのです。

### からだの部分痩せは出来ない

**ホント！**ある一部分だけの皮下脂肪を優先的に燃やすことは出来ません。皮下脂肪を効率よく燃やすにはジョギングなどの有酸素運動が有効ですが、しかし、ジョギングをしたか

