



からだステーション

2023年
4月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

体脂肪を燃やせ!

最近テレビで体脂肪を燃やしやすくする飲み物のCMが多いと思いませんか? 体脂肪を燃やしやすくするお茶や水、コーヒーまで出ています。特に中年以降は体脂肪が気になりますよね。それは生活習慣病につながるからでしょう。

冬の間は寒さから身を守るためとエネルギーを貯蔵するために、人はからだに脂肪を蓄えようとします。しかし、もう春ですから付き過ぎてしまった体脂肪を少し減らしましょう。今回は体脂肪に焦点を当て、体脂肪って何なのか、体脂肪を燃やすにはどうすればいいのかなど、体脂肪について詳しく見て行きます。



体脂肪とは

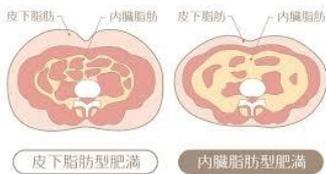
体脂肪とはまさに体の中の脂肪の総称ですが、脂肪は内臓脂肪と皮下脂肪に大きく分けられます。いずれにしても「脂肪」と聞くと悪いイメージがありますよね。しかし脂肪は私たちの体にとって非常に大切な組織です。主な役割はエネルギー源で、瞬発的なエネルギーより持久的なエネルギーの供給をしてくれます。また、脂肪があることにより、クッションの役目をして体を保護してくれたり、皮下脂肪が断熱材として体温を保つ機能を持っています。更に近年ではホルモンを作り出す重要な内分泌器官としても注目されています。内臓脂肪も皮下脂肪も無くてはならないものですが、いずれも多過ぎるはいけません。特に内臓脂肪は生活習慣病の原因となりますから注意が必要です。

内臓脂肪

内臓脂肪とはその名の通り内臓の周りにつく脂肪の事です。外から触れることは出来ませんが、「体の中に隠れた体脂肪」という訳ですね。内臓脂肪は血行のいい内臓の周りがあるので、蓄積されるのも早いですが分解されるのも早い、という性質を持っています。一般に男性の方が女性より内臓脂肪が付きやすく、生活習慣病のリスクが高まります。ではなぜ内臓脂肪が多いのでしょうか? それは、内臓脂肪は内臓の周りであって代謝が盛んですから、血液中の脂質を高めてしまい、血液がドロドロになりやすいからです。

皮下脂肪

内臓脂肪が内臓の周りにあるのに対し、皮下脂肪は皮膚のすぐ下に溜まる脂肪です。皮下脂肪は皮膚の下にありますから、



体全体を包み込んで断熱材の役目を果たしています。つまり、熱を体の外に出さないように、脂肪の膜が体を覆ってくれているのです。だから冬は寒さから身を守るために、脂肪が付きやすくなるのです。逆に夏は脂肪が厚いと熱がこもってしまうから、太った人は熱をからだの外に放出させるために、汗をたくさん掻くという訳です。内臓脂肪が男性につきやすいのに対し、皮下脂肪は女性につきやすいという特徴があります。しかも皮下脂肪は分解されにくく、落ちにくいという性質を持っていますから、困ったものですね。

体脂肪率

体脂肪率とは体内で体脂肪が占める割合の事です。体脂肪率は低ければ低いほど良いというものではなく、適度な体脂肪は必要です。体脂肪が低すぎると体温の低下や免疫力の低下を招くことがあります。女性の場合はホルモンバランスの異常から、生理不順や早発性閉経、更年期障害を

招くこともあります。体重と体脂肪率のバランスは非常に大切です。仮に体重が重かったとしても、筋肉量が多ければ体脂肪は少ないわけですから、肥満ではありません。ちなみに元横綱・千代の富士の体脂肪は10%台前半だったと言われます。逆に体重が軽くて痩せて見えても、内臓脂肪が多ければ「隠れ肥満」と言われる状態になります。体脂肪率の標準は年齢によって変わりますが、男性で10%〜20%、女性で20%〜30%だと言われます。

体脂肪率の測り方

体脂肪を測る簡単な体脂肪計があります。以前は両手で持つタイプがありましたが、今は体重計のタイプが主流となっています。これは体重計ではなく体組成計といい、体重と体脂肪はもちろん、BMIや内臓脂肪レベルまで測ってくれる優れたものです。最近の体組成計は高性能になっていきますので、かなり正確に測ってくれます。しかし、体組成計の結果は体内の水分量に

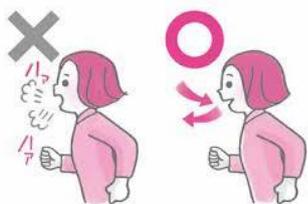
影響を受けますので、運動後や入浴後では結果が変わってしまいます。従って体内の水分量が比較的安定している時間帯、例えば朝起きてすぐや夜寝る前など、いつも決まった時間に測ることが大切です。



体脂肪の燃やし方

それではいよいよ体脂肪の燃やし方について考えて行きましょう。体脂肪を燃やすには有酸素運動が不可欠です。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、酸素を取り入れながら脂肪をエネルギー源としているからです。筋トレなどの無酸素運動ではグリコーゲンのみがエネルギーとして使われますが、有酸素運動ではグリコーゲンと体脂肪を効率よくエネルギーに変えて燃焼しています。体脂肪が持つ熱量は1グラムあたり9キロカロリーでグリコーゲンの約2倍ありますから、体脂肪をエネルギーに変えて走ると少量で遠くまで走れます。しかし燃焼速度が遅いのであ

まり速くは走れません。従ってジョギング中に速く走ろうとスピードを上げる時にはグリコーゲンを燃やして加速します。有酸素運動で注意しなければいけないことは、決して頑張らないことです。いくらジョギングなどの有酸素運動で体脂肪を燃やそうとしても、ちよつと頑張つてスピードを上げてしまうと無酸素運動に変わり、グリコーゲンを主たるエネルギー源として使つてしまうために体脂肪が燃えないのです。効率のいい体脂肪の燃焼とはゆっくり長く距離を踏むことで、これをロング・スロー・デイスタンス (LSD) といいます。



体脂肪がつきにくい体

有酸素運動で体脂肪を落としたいら、今度は体脂肪がつきにくい体にしたいですよね。それには筋トレが有効です。「えっ？体脂肪を燃やすため

に筋トレなどの無酸素運動はダメだって言ったじゃないか！」そうです。体脂肪を燃やすためには無酸素運動はダメですが、体脂肪がつきにくくするには無酸素運動が必要なのです。人は何もしなくても最低限生命を維持するため、心臓が動いたり血液が運ばれたりしてエネルギーを使っています。このエネルギーの消費を「基礎代謝」と言います。基礎代謝のうち、40%を占めるのが筋肉です。従つて筋肉量が多ければ基礎代謝が上がります、何もなくても脂肪を燃やしてくれますから、体脂肪が体につきにくいという訳です。いかがでしたか？有酸素運動で体脂肪を燃やし、無酸素運動で体脂肪がつきにくいからだを作りましょう！

参考文献 絶対に痩せたい人のためのサイト/ウイキペディア

患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などを今後よく聞かせください。活かし、より良い治療に活かしていきます。

