

適度な運動で肥満予防

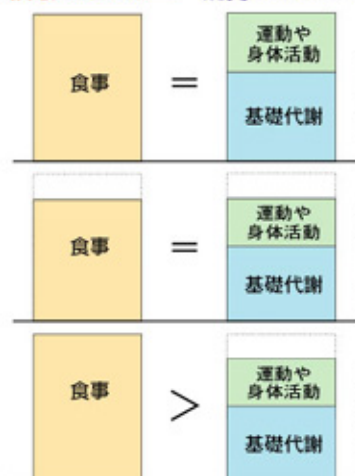
生活習慣病の温床となる肥満は、食べ過ぎや運動不足が主な原因です。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると余分な脂肪として蓄積されます。脂肪が内臓周辺に蓄積される「メタボリックシンドローム」は、さまざまな生活習慣病を引き起していますので注意が必要です。



● 食事制限だけでは不十分

食事量を減らせば体重は減少しますが、からだは減った分だけ活動できるように基礎代謝を減少させます。ダイエット前の食事量に戻すと、過剰なエネルギーとして体脂肪が蓄えられることになります。

摂取エネルギー 消費エネルギー



エネルギーの大半は基礎代謝によって消費されています。呼吸や内臓の活動など、安静時でも消費されています。

食事量を減らすと、減らした分の食事だけで活動できるように体が調整して、基礎代謝が減少します。

食事量を元に戻すと、減少した基礎代謝が追いつかず、消費されないエネルギーが脂肪として蓄えられてしまいます。

● 約3割が1週間の運動時間0分

厚生労働省の運動に関する調査によると、「1週間のうちで運動を全く行わない」と回答した人が男女とも約3割を占めていました。



厚生労働省 H16 国民健康・栄養調査「1週間の運動時間」より作成

● 運動のさまざまな効果

適度な運動を習慣づけることで、肥満を解消してさまざまな生活習慣病が予防できます。また、運動で筋力を付けることで基礎代謝の増加にもつながります。

運動を習慣化すると…減

- ▼ 血中ブドウ糖がエネルギーとして消費される
- ▼ 脂肪細胞内の遊離脂肪酸がエネルギーとして消費される
- ▼ 脂肪細胞自体が小さくなる



- ▲ 筋肉量が増える
- ▲ 基礎代謝量が増える
- ▲ 体力や持久力が増える
- ▲ 消費エネルギー量が増える

運動を習慣化すると…増

ヘルシーコラム ～酸素が脂肪を燃やす？～

エネルギー源には、食事により摂取された「糖質(グリコーゲン)」と、体内の脂肪細胞内に蓄積された「脂肪(脂肪酸)」の2種類があります。運動を行うと最初は糖質がエネルギー源として利用されますが、徐々に脂肪をエネルギー源として利用していきます。

脂肪の燃焼には「酸素」が利用されますので、酸素を取り込みながら行う有酸素運動は、脂肪燃焼に大変効果的です。また、強度も比較的軽度なものが多く、からだに負担もなく行えます。脂肪は20分くらいから燃焼しはじめるため、できるだけ継続して行うことがポイントです。

運動開始

筋肉に蓄えられたグリコーゲンやブドウ糖などがエネルギーとして使われる。

さらにエネルギーが必要になると、脂肪分解酵素が脂肪酸の分解をはじめる。

分解された脂肪酸が血中に運ばれ、筋肉に取り込まれて酸素と結合し、脂肪が燃焼する。

約20分後

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会