

～脂肪燃焼と運動～



脂肪をグリセロールと遊離脂肪酸に分解。その後血液中に放出され、全身の筋肉細胞へと届けられます。血液中に放出された遊離脂肪酸が褐色脂肪細胞内にあるミトコンドリアに取り込まれ、脂肪酸がエネルギーとして燃焼されます。その燃焼時の機関であるミトコンドリアは、脳や骨格筋に多く含まれています。このように、脂肪を燃焼させるスイッチは血糖値にあると言われ、脂肪を燃焼させる準備として**血糖値を下げ、また安定させる**こと、そして**骨格筋を使う運動**が効率よい脂肪燃焼につながると言えるのです。

6月に入り過ごしやすい気温となってきました。この時期は、お出かけをしたり、運動をする方も多いのではないのでしょうか。そんな時、洋服で隠れていたお肉が!?(°Д°;)とショックを受けることも……。

さて、落ち込んでいても仕方ありません！今号は、効率よく脂肪を燃焼させるポイントや有酸素・無酸素運動の効果をお話していきます。**脂肪とは**、人間に必要な栄養素の一つで、もっとも身近なのが中性脂肪です。この脂肪は「白色脂肪細胞」と「褐色脂肪細胞」の2種類の脂肪細胞でできています。

有酸素運動とは、酸素を多く使って運動するものをいいます。ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリングなどが代表的な運動です。

酸素を使って糖質や脂肪を燃焼させるものをいいます。

無酸素運動とは、酸素をほぼ使わずに運動するものをいいます。短距離走やウエイトリフティング、筋肉トレーニングが代表的な運動です。酸素を使わずに運動をし、瞬発的に糖質を燃焼させます。

脂肪燃焼にどちらが効果的なの？結論、どちらも効果的です。目的に応じて使い分ける必要があります。

白色脂肪細胞とは、余分なエネルギーを中性脂肪に変え、いざというときのエネルギーとして蓄えます。

白色脂肪細胞は、胎児から乳幼児、思春期に特に増殖し、全身に存在します。ただし、過剰なエネルギー摂取や運動不足などにより、白色脂肪細胞が脂肪でいっぱいになると、成人でも脂肪細胞の数を増やし、さらに脂肪を取り込む性質があります。

褐色脂肪細胞とは、余分な脂肪を分解して、エネルギーに変換します。

褐色脂肪細胞は、首の後や肩甲骨周りから脇、心臓や腎臓の周りなど、限られた部分にしか存在しません。

有酸素運動は、糖質と特に体脂肪を燃焼させることに高い効果を発揮します。最近の研究では、糖質と共に体脂肪も短い運動時間からでも燃焼が起こることが分かってきましたが、特に体温が1~2℃上昇した後がより活発に働くため、20分以上の運動がより効果的です。

無酸素運動は、主に筋肉に貯めてある糖質を瞬発的に使います。引き締まった筋肉を作り、基礎代謝量を上げるのに効果的です。筋肉が出来て、基礎代謝量が上がると、寝ている時や生活中的運動をしていない時でも脂肪が燃えやすい体が作れます。

褐色脂肪細胞は、生まれたばかりのときが最も多く、成人から年齢を重ねるごとに減少し、特に40歳以降激減します。褐色脂肪細胞の機能が低下すると、熱の産生が起こりづらくなりエネルギーの消費量が下がり、中年太りの大きな原因になるのではないかとわれています。

脂肪燃焼のスイッチは血糖値

脂肪の燃焼は、血糖値が低くなることで起こります。血糖値が低くなると脂肪細胞が血糖値を安定させるためホルモンを分泌します。そのホルモンが褐色脂肪細胞を活性化し、脂肪分解酵素リパーゼを生成。

脂肪を燃焼させるポイント

《食事》 脂肪⇒減量⇒食事を抜く。と考える方も多いのではないのでしょうか。しかし、空腹時に食事が入ると体が糖質の吸収を急激に起こし、リバウンドや体脂肪を上げる原因となります。食事はバランスよくとり、吸収されにくい野菜などの食物繊維から食べるとよいでしょう。《運動》 運動は継続することが大切です。ウォーキングや筋トレなど運動の効果の違いを理解して、体にあった運動を心がけましょう。

参考資料 ヘルスケア大学

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院