

アスパークだより

No.427 11月15日 発行

渡邊 勇人

みなさんこんにちは！

もうあっという間に11月後半ですね。秋もすっかり終盤に差し掛かってきました。今回は、日々トレーニングをしてもなかなか落とすのが難しい皮下脂肪について調べました！

・内臓脂肪と皮下脂肪

内臓脂肪とは腹筋の内側の壁である腹腔内についている脂肪を指します。皮下脂肪と比べ落としやすく、女性よりも男性の方が蓄積されやすい傾向があります。

皮下脂肪は皮膚の下にあって比較的体の表面に近い場所にある脂肪のため見た目に現れやすいことが特徴です。内臓脂肪と比べ落とすのが難しく、男性よりも女性の方が蓄積されやすい傾向があります。

皮下脂肪の落とし方

有酸素運動

皮下脂肪を落とすために外せないのが有酸素運動です。

有酸素運動を20分以上行うことによって、脂肪の燃焼が期待できます。

運動時はまず血中の糖、次に筋肉中の糖を使い、それでもエネルギーが足りなくなった場合に内臓脂肪から燃焼し、次に皮下脂肪を燃焼して体内の脂肪エネルギー源とします。

そして、重要なのは「運動時の心拍数」です。

ウォーキングやランニング時の心拍数を、自身の**最大心拍数の60%前後**にキープすると脂肪燃焼に効果的です。

最大心拍数とは？

最大心拍数とは、もう限界だ！と思えるほど全力で運動をした時の1分間の心拍数です。では簡単に計算で求めてみましょう！

220－年齢＝最大心拍数 例：30歳なら $220-30=190$

最大心拍数の60%前後が脂肪燃焼の効率が良くなるので

30歳の人であれば、 $190 \times 0.6 = 114$

心拍数114くらいで運動すると脂肪燃焼に期待できることとなります！

筋力トレーニング

有酸素運動の前に筋トレを行うことでさらに脂肪燃焼が期待できます！

また、その後有酸素運動で体が温まった状態で筋トレを行うのも脂肪燃焼にとっても効果的なので、交互に行うのはおすすめです。

そして筋肉をつけることで体の代謝が上がリ、燃焼される脂肪が多くなることもそうですが、筋肉があまりついていなくても筋トレ直後は代謝が上昇して脂肪を分解してくれます！

○鍛えるおすすめの部位○

トレーニングしたいけどやれる時間が短い！という方は、こちらの筋肉を鍛えましょう！

・大胸筋(胸)・・・チェストプレス、腕立て伏せなど

・大腿四頭筋(太もも前部)・・・レッグプレス、スクワットなど

上記の筋肉は体の中でも大きい筋肉になるので、筋トレによるカロリー消費がとても高くなります。

無理のし過ぎなトレーニングは体に良くありません。

自分の体としっかり向き合いながら気持ちよく運動しましょう！