

# 運動で痩せるにはどうしたら？

## どうやって痩せる？

「痩せる！」と決めて、運動をはじめようと思われたことはないでしょうか。今回は「痩せる」運動の方法をご紹介します。

## 痩せるのにいい運動は？

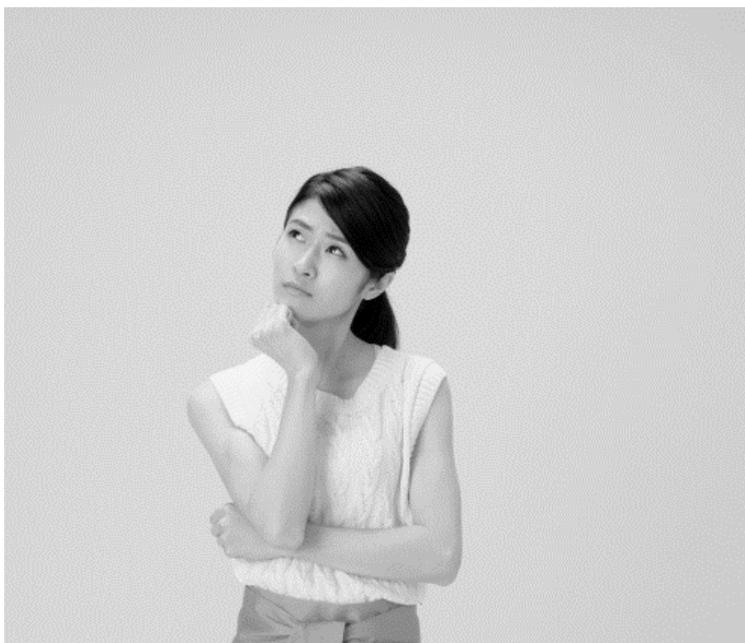
「痩せる」ことを目的にした場合、運動は「有酸素運動」「無酸素運動」の2種類になります。有酸素運動とは、文字通り酸素を使って運動をするのですが、その際に「脂肪」をエネルギーとして消費します。無酸素運動と比較すると、筋肉への負担は少なく、長い時間でリズムカルに行う運動になります。

無酸素運動は酸素の消費は少なく、脂肪の代わりに「糖」をエネルギー源に使う運動で、筋肉への負担は大きく、短時間に負荷をかける運動になります。

つまり、脂肪燃焼したい場合は「有酸素運動」、体を引き締めたい（筋肉をつける）場合は「無酸素運動」ということになります。

## 脂肪を燃焼させる「有酸素運動」

有酸素運動を効率的に行うコツをご紹介します。



### ・運動強度について

推奨強度は中等度（楽だけどちょっとキツイと感じる程度）※中等度の運動とは、1分間の心拍数が100-120拍以内が目安、50歳以上の方は100拍以内が目安になります。

### ・運動時間と頻度について

1日の運動時間が20分以下の場合は脂肪燃焼の効果が低いので週5日を推奨

1日の運動時間が30分程、またはそれ以上の場合は、週3回を目標に

### ・運動するタイミングについて

夕方が脂肪燃焼しやすいタイミング（空腹時間帯が脂肪燃焼しやすい）

食後30分を経過しないとエネルギー（糖・脂質）消費が悪い

## 普段の生活から取り入れられる有酸素運動

有酸素運動の中で痩せるのに効率的なものに「水泳」「ジョギング」「サイクリング」が挙げられますが、本コラムでは日常生活の中に簡単に取り入れられる運動を提案します。

### ①階段を使う

エスカレーター・エレベーターを使うことを減らして、階段を使いましょう。

### ②誰もがやったことのある「ラジオ体操」

全身を使う運動で、しっかりと手足まで意識して行くと、程よい疲労感を得られます。

### ③姿勢を正してかかとからウォーキング！

姿勢を正すことで上半身の筋肉が使われ、かかとから歩くことで下半身の筋肉が鍛えられます。

日常から運動する意識をぜひ持ちましょう。

\* 1：中村隆一、基礎運動学第6版補訂、医師薬出版、2003

\* 2：中里 浩一、1から学ぶスポーツ生理学【第2版】、ナッブ、2016

\* 3：市橋則明、運動療法学第2版、文光堂、2014

\* 4：横川正美、中等度運動時の代謝および心拍数に対する食後経過時間の影響、理学療法学、2008