

脱・正月太り！実は冬はダイエットに効果的な季節!? 専門家に聞く、正月太り予防・解消の近道とは ～大切なのは体重より体組成、痩せる仕組みを知り“効果的に脂肪を燃焼”～

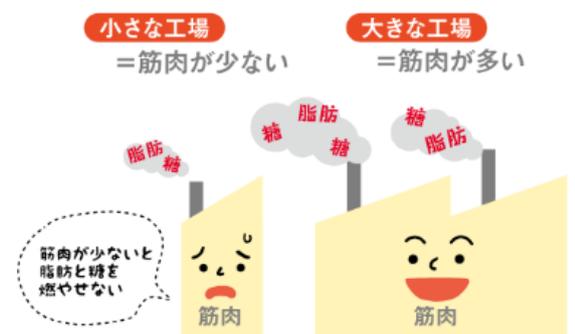
「女性だけの30分フィットネス カーブス」など運動施設を運営する株式会社カーブスジャパン（本社所在地：東京都港区／代表：増本 岳）から正月太り改善に関する情報をご紹介します。

年末年始は、お祝い事が重なり、お酒やご馳走、スイーツを飲食する機会が増えることに加え、寒さにより外に出て体を動かす機会も減ってしまうこともあり、正月太りが気になる時期です。

正月太り対策として、欠食や偏食などの食事制限をする人がいますが、これは誤りです。正しい知識を取り入れて、“効果的に脂肪を燃焼させる体づくり”について筑波大学大学院教授の久野譜也先生にお話を伺いました。

■痩せるために食事制限をするのは、大間違い！

ダイエットをする際に糖質制限や食事抜きなどの食事制限をするとエネルギーが足りなくなり、筋肉の分解がどんどん進み、筋肉量が減少してしまいます。筋肉は体内で脂肪と糖を燃やす工場のような存在です。その工場（筋肉）が減ると体内で生産されるエネルギーが減り、基礎代謝がガクンと落ちます。基礎代謝が落ちると、同じ分量しか食べていなくても基礎代謝が落ちただけ痩せにくくなってしまいます。つまり、食事制限は筋肉を減らし、結果として基礎代謝も減り、痩せづらくリバウンドしやすい体を作っているようなものなのです。



■同じ体重でも、体組成が違くと見た目も変わる

ダイエットの結果として体重の増減を気にする人がいますが、大切なのは体重だけではなく「体組成」のバランスです。体組成とは、体を構成する「筋肉」「体脂肪」「骨格」「水分」を指し、この筋肉と体脂肪のバランスによって見た目が変わってきます。

下の図は体組成のバランスが異なる2人の女性の太ももをMRIで撮影し、比較した画像です。左の方は筋肉が多くて脂肪が少なく、右の方は筋肉が少なくて脂肪が多いことがわかります。



※MRI画像：筑波大学大学院 久野研究室提供

株式会社カーブスジャパン

筋肉が多い方が体重は重くなります。ですが、筋肉と脂肪は同じ重さでも、脂肪の方が大きく見えるため、筋肉が多く、脂肪が少ないと引き締まった見た目となり、反対に脂肪が多く、筋肉が少ないと見た目が悪くなり、痩せにくい体になります。

そのため、「体組成」に注目して筋肉量を増やし、引き締まった体をつくるのが正月太りを予防・解消する体をつくる近道になるのです。

■基礎代謝が最も高まる季節は、実は“冬”

ダイエットをする上で味方につけたいのが、基礎代謝です。

基礎代謝は生命を維持し、内臓や筋肉を動かすのに最低限必要なカロリーです。季節ごとに外の気温に合わせて、内臓や筋肉が冷えないようエネルギー量を調節し、体温を一定に保つ役割を担っています。冬は気温が低く、体温維持のために熱の産生が活発になり、必要エネルギー量が増えるため、基礎代謝が高まります。基礎代謝が高まる冬は、効率的に脂肪を燃やせるため、ダイエットのチャンスといえます。

■効果的に脂肪を燃焼させる体づくり＝「筋肉量を増やす」ことで「基礎代謝を上げる」

脂肪の燃焼効率を良くするためには、基礎代謝が高まるタイミングを有効的に活用するとともに、日頃から「筋トレ」を継続して行って脂肪を燃やしやすい体をつくっておくことがポイントです。

基礎代謝量は、加齢や運動不足による筋肉量の減少により、何もしなければ年齢を重ねるごとに低下をしていきます。基礎代謝の約 30%は筋肉の活動によってエネルギーを消費するため、基礎代謝を上げるためには、筋トレで筋肉量を増やすことが重要です。

ダイエットのために「何か運動しなきゃ」と、まずウォーキングを思い浮かべる人もいます。ウォーキングは脂肪を燃焼させる効果はありますが、残念ながら筋肉量を増やすことはできません。筋肉をつけるためには、筋肉に負荷をかけることが必要ですが、ウォーキングでは十分な負荷がかけられないのです。筋肉を強くするためには、筋肉に負荷をかける筋トレを継続して実施することが重要です。自分のペースで筋トレを継続して行うことを心がけていきましょう。

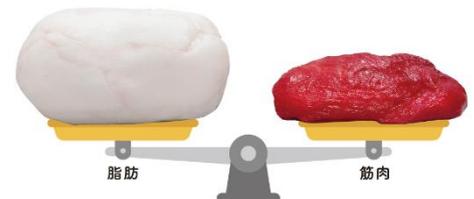
■久野 譜也 (くの しんや) 先生 プロフィール

筑波大学大学院人間総合科学学術院教授。医学博士。スポーツ医学の分野において、サルコペニア肥満、中高年の筋力トレーニング、健康政策などを研究。2002年に「日本全国を元気にする」というミッションを掲げ、大学発ベンチャー・(株)つくばウェルネスリサーチを設立。「科学的根拠に基づく健康づくり」という基本概念のもと、超高齢化に伴う健康課題に対して健康情報の発信のあり方やまちづくり、コミュニティの再生などのアプローチを含めた解決策を提案。『筋トレをする人が10年後、20年後になっても老けない46の理由』(毎日新聞出版)など著書多数。

Curves

女性だけの30分フィットネス

脂肪と筋肉、重いのはどっち？



実は同じ2kg!

脂肪と筋肉は同じ重さでも大きさはこんなに違うんです!



■カーブス会員にアンケート 「正月太りの失敗談 & 運動を始めてからの変化」

1) 過去に正月太りを経験したことはありますか? ⇒会員 158 人中 115 人 73%があると回答

「年末年始で、親元に帰ると、カロリーオーバーな食材を勧められ、断れないので食べてしまう。その割に、寒いから体を動かす事もせず、テレビやゴロゴロして過ごしてしまう悪循環にハマりました。一気に3キロくらい太ったと思います。」(49歳)

「寒いのが苦手で、運動不足のうえ、12月の忘年会シーズンから、クリスマス、年末と、明けてお正月まで、食べまくりの1ヶ月。太らないわけがない! 3キロ増量!」(64歳)

2) 運動を始めてから、正月太りにしにくくなったと感じますか? ⇒会員 115 人中 69 人 60%が感じると回答

「以前と同じ様に食べていますが、代謝が良くなったのか正月前の数値が維持されているなと思っています。」(66歳)

「たとえ太っても、戻りが早くなったと実感しています!」(49歳)

「筋肉がついた事によって以前より太りにくい体質になった気がします。」(48歳)

■「女性だけの30分フィットネス カーブス」とは

「女性だけの30分フィットネス カーブス」では、「病気と介護の不安と孤独のない生きるエネルギーがあふれる社会」の実現を目標に、全国に1,962店舗を展開し、40歳代~70歳代を中心に約77.7万人(2023年5月末日現在)の会員をサポートしています。

カーブスの運動は、女性の健康に必要な3つの運動「筋力トレーニング」「有酸素運動」「ストレッチ」を組み合わせた、1回30分間で全身を鍛えられるサーキットトレーニングです。独自に開発した油圧式マシンで、ひとりひとりの体力や筋力に合わせて簡単に強度を調節でき、安全に運動できます。「運動が苦手」「体力が心配」など、さまざまな悩みを抱えた女性が、手軽に運動を続け、無理なく成果を出せるよう、インストラクターが、ひとりひとりに合わせた運動指導とサポートを行っています。

カーブスは、大学・専門研究機関との共同研究により様々なエビデンスを保有し、下記のような運動効果が実証されています。

- ・筋肉量を維持しながらの健康的なダイエット、メタボリックシンドローム対策に有効^{※1}
- ・転倒リスクが減り、介護予防に効果的^{※2※3}
- ・高齢者の広範な認知機能を改善（認知症予防や認知機能リハビリへの応用が期待）^{※4}

^{※1}国立健康・栄養研究所 ^{※2}筑波大学大学院人間科学総合科 久野研究室 ^{※3}東京都健康長寿医療センター研究所

^{※4}東北大学加齢医学研究所 川島隆太研究室



【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設立：2005年2月28日

代表者：増本 岳

資本金：1億円

事業概要：「女性だけの30分フィットネス カーブス」など運動施設の運営

所在地：東京都港区芝浦3-9-1 芝浦ルネサイトタワー 11階

本件に関するお問合せ先 株式会社カーブスジャパン 広報室 小俣

TEL: 03-5418-9911 FAX: 03-3455-9122 E-mail: pr@curves.co.jp

又は広報代理 ブレインズ・カンパニー 日谷、林田、山田 TEL:070-8787-6392 e-Mail: curves@pjbc.co.jp