

我孫子市民体育館 健康豆知識 2022/12

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！日に日に寒さが募る今日この頃。皆さんいかがお過ごしでしょうか。寒いのが好き！という方も、暑いほうが好き！という方もいると思います。もちろん一番良いのは適温ですけどね。冬になると太るから嫌、なんて方もいるかもしれませんね。冬は太る？そんな疑問に答えるために、今月は『寒い時の身体』についてお届けします。



冬と夏はどっちが痩せやすい？

寒い日に温かい鍋料理、最高ですね。さらに魚は脂がのって美味しい！いくらでも食べられる！そして休みの日はコタツから出られなくて一日中ゴロゴロしてしまいます。天国。暑い時期は夏バテで食欲が無くて食べられなかったり、外で活動的に動いて(遊んで?)汗をたくさんかきますよね。ということは冬は太りやすく、夏は痩せやすいと思いませんか？実は、身体の機能としては逆なんです！寒くて身体がブルブル震える時がありますよね。これは体内から熱を作り出すために筋肉を強制的に動かしているんです。熱を出すためにはエネルギーが必要。それが脂肪燃焼につながります。つまり寒い冬のほうが脂肪燃焼しやすく、**痩せやすい**のです。といっても、あくまでも脂肪燃焼しやすいくだけで、それ以上美味しい物を食べてしまえば脂肪は増加しますからね。でも、たくさん食べても太らない人がいます。羨ましい！！その理由の一つを次に紹介します。

冬はエネルギーが必要！



なんで太らないの？

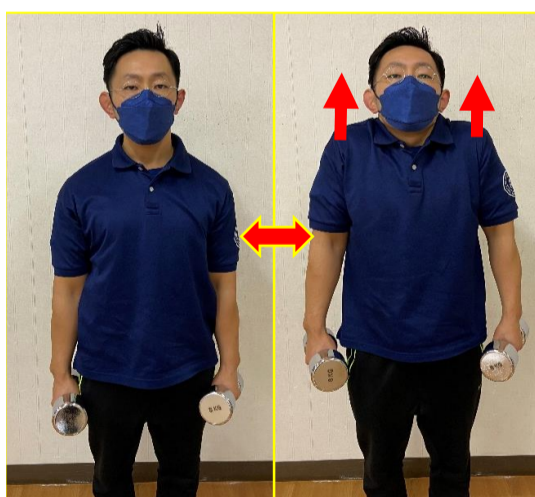


脂肪を燃やす脂肪!? 『褐色脂肪細胞』

太らない理由の一つとして**褐色脂肪細胞**があります。その名の通り褐色(茶色)の脂肪で、この脂肪細胞は白色脂肪細胞(いわゆる体脂肪)を燃焼して熱をつくり出します。しかも、寒い時のほうが活性化します。大食いでも太りにくい人は褐色脂肪細胞が活発に働いているんです！大食いでも運動すればなんとかなる！と思ったあなた！仮に大食いの人が一日6000キロカロリーの食事を摂取したとします。基礎代謝が2000キロカロリー。残りの4000キロカロリーを運動で消費するには筋トレを7~8時間、ランニングなら70kmくらい走れば…絶対無理です！！運動は大事ですが、大食いの人が運動だけで痩せるのはとても困難なのです。**そこで褐色脂肪細胞！**褐色脂肪細胞は**僧帽筋(肩周辺)**に多くあり、周りの筋肉を動かせば、もともと働きが良くない人もエネルギー消費を高めてくれます。なので寒い時にトレーニング、特に僧帽筋を動かす運動をしましょう。筋トレ7~8時間も必要ありません。10~15分のトレーニングで効果があります。

おすすめトレーニング！

それでは僧帽筋周囲を動かすダンベルを使った種目とマシントレーニングを紹介していきます。それぞれ10回の3セットにチャレンジしてみましょう！



シュラッグ

- ①ダンベルを持ち、肩をすくめるように上げ、2秒間止める。
- ②下ろす時はゆっくりと下ろす。



リアデルト

- ①肩から腕にかけて床と水平になるようにシートを調節。胸をパッドにつけて肘を伸ばす。
- ②体の横まで腕を広げてゆっくり戻す。

※太りにくい理由の一つなので、褐色脂肪細胞を動かせば絶対に痩せる、というわけわけではありませんが、エネルギー消費は高まります。

冬のトレーニングは効率がいい！

『寒い時は身体の機能としては**痩せやすい**』とわかって頂けたと思います。そしてこまめな水分補給と適度な筋トレや有酸素運動をして汗をかけば、さらに代謝が上がり痩せやすい身体になるでしょう。また、寒くて身体が冷えている時はウォーミングアップをしっかりとしてからトレーニングしましょう。冷えた状態で動かすと運動効果が出にくかったり、怪我につながります。冬は効率よく脂肪を燃やすチャンスです！コタツの誘惑に負けず、寒い時ほど体を動かして、美味しいものをたくさん食べても太らない体を作りましょう。



冬は脂肪を燃やすチャンス！