



太りにくい

痩せやすい

からだづくり



食事に気をつかい、適度に運動もしているのになんとなく痩せにくい…
そんなあなたのために、太りにくいからだづくりの方法をご紹介します。

太るメカニズム

摂取エネルギー



消費エネルギー

消費できなかったエネルギーは、脂肪となって体内に蓄積され、太る原因となります。



どうして消費できないエネルギーが発生するの？

エネルギー消費で最も活躍するのが筋肉です。筋肉の量が多ければ多いほど基礎代謝が上昇します。年をとるにつれ筋肉量は減少し、摂取エネルギーを消費しきれなくなります。



基礎代謝とは？

人間・生物が生命を維持するために最低限必要なエネルギーのことです。眠っている間も血液循環・呼吸・体温調整・筋肉維持などで、エネルギーを消費し続けています。1日に消費するエネルギーは、次の3つに分類されます。

基礎代謝

生活活動代謝

食事誘発性代謝



基礎代謝は、この中で約70%を占める大切な消費エネルギー源です。

どうすれば基礎代謝を上げることができるの？

基礎代謝の減少を食い止めるには、エネルギー消費に欠かせない筋肉を衰えさせないように日頃から鍛えることが大切です。

基礎代謝を上げるためのおすすめトレーニング

器具を使用するトレーニングは体に負担がかかり、逆効果になる場合もあります。

次に紹介する自分の体重(ボディウエイト)を使ったトレーニングで筋力アップを目指しましょう！



基礎代謝を上げるための簡単！筋力トレーニング

スクワット

- 1 足を肩幅に開き、つま先をやや外側に向けて背筋を伸ばし両腕をのばす
- 2 つま先とひざが同じ方向を向く状態になるまで3秒かけて腰をおろし、その姿勢を1秒キープ
- 3 3秒かけて元の姿勢に戻す



※10～20回繰り返す

ひざつき腕立て伏せ

- 1 ひざを床につけ、両手を肩幅より広くした状態で、床に対して垂直につける
- 2 ひじをゆっくりと曲げ、1秒間その姿勢をキープ
- 3 ゆっくりと元の姿勢に戻す



※10～20回繰り返す

腹筋

- 1 仰向けになった状態で膝を曲げる
- 2 足が動かないように固定し、お腹の力で上体を起こす
- 3 ゆっくりと元の姿勢に戻す



※10～20回繰り返す

オーバートレーニングには気を付けて！！

自分の能力以上にトレーニングを行うと、筋肉や骨までもが消耗されてしまう場合があります。ダイエット効果の低下にもなるので、無理なトレーニングはやめましょう。

