

噂の検証③ 筋肉をつければ、脂肪は燃焼しやすくなる

○ 筋肉をつければ、脂肪は燃焼しやすくなる？

実際の支援現場の声は…



『脂肪は筋肉で燃やされるんだから
筋肉の量が物を言うでしょ』

『筋肉を増やさないと脂肪は
燃えないでしょ』



『基礎代謝量が増えるって
聞いたことあるよ』

『脂肪を燃焼するために筋トレを
始めなきゃと思っています』

など

そこで、皆様に質問です。？(・・・)？

筋トレを行えば筋肉量が増え、そして、
基礎代謝量も増えることは事実です。
では、どのくらい増えると思いますか？
(このことが大問題なのです)

○ 筋肉量と基礎代謝量の関係

1日何もしないで消費する、基礎代謝量は
『**筋肉1kg増えると約13kcal増える**』
とされています。

あれっ！？自転車エルゴやウォーキングマシンで
普段**100~200kcal**(多い方で**300kcal**)消費
していますが…という声が聞こえてきそうです。

そうなんです。👍

基礎代謝量 = 歩数 **約 400 歩**
13kcal増加 = 運動時間 **約 4 分** 程度

ほんの
少し!

さらに、筋肉を1kg増やすのはものすごく大変です。

結論としては、筋肉をつければ、脂肪は燃焼しやすくなるが、微々たるもの。がんばって筋肉を1kg増やすよりも、有酸素性運動を5分以上すれば、その方がエネルギー消費量が多くなる、です。

今月の三分体操

~ヨガ風ストレッチ体操① 肩まわり~



- 息を止めない
- 反動をつけず15~30秒程度行う
- 痛みがある時は行わない

3回にわたり、身体がすっきりするヨガ風ストレッチ体操を紹介します。

今回は、肩まわりの筋肉を伸ばすポーズ(体操)を紹介します。

指導員 M.Y

ワシのポーズ

①両腕を伸ばし
肘を交差させる



②肘を曲げ、腕を絡め
手の平を合わせる



③息を吸い肘を高くする



④息を吐きながら背中を
丸め、肘を腹の方へ引く



手を組み替え反対も行いましょう

子犬のポーズ



両手両膝を肩幅程度に
開き、四つん這いになる
息を吐きながらお尻を踵
方向へ下ろし、上体を前
に伸ばす

~応用~



両腕を斜め前に伸ばす



両手を中心に合わせて