

運動は「有酸素運動」だけでなく「筋トレ」が必要です

Topic 1

1

運動は確実に動脈硬化を予防します。一度硬くなった動脈が、1日1万歩の歩行を3か月続けた結果、柔らかくなったという報告があります。

Topic 2

2

歩くこと(有酸素運動)は「足し算」だとわかってきました。これまで連続して歩き続けないと効果がないといわれてきましたが、最近の研究では、続けて30分歩くのと、何回かにわけて合計30分歩いたときの効果はまったく同じとわかりました。

Topic 3

3

予防の鍵は「筋肉量」の維持にあります。筋肉は年に1%ずつ減っていきます。1日の総消費エネルギーの7割は何もしなくても消費している「基礎代謝」ですが、その基礎代謝を担う主要な部位は筋肉です。

筋肉が減る



基礎代謝が落ちる

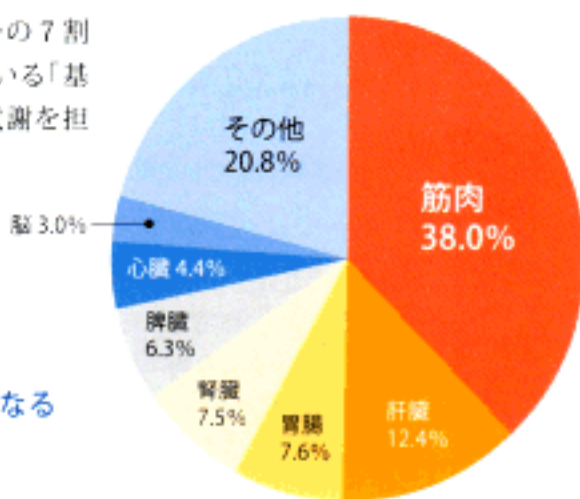


エネルギーがたまりやすくなる



太る

基礎代謝が使われるからだの部位



『栄養ハンドブック』(1974年 全改訂版 後報堂)より

Topic 4

4

動脈硬化へと導く「メタボ」を予防するには、食事制限、有酸素運動、筋肉づくりの3つが必須です。