

今年の夏は ♡ 燃焼美BODY

体脂肪をメラメラ燃やして、
美BODYを手に入れようっ!!

体脂肪は体温の保持やエネルギーの蓄えなど重要な役割もありますが、体脂肪率が高いと「肥満」と判断され、生活習慣病の原因につながります。体脂肪の元は主に脂質と糖質。間食を控え、体脂肪を蓄えない食生活を心がけましょう！体をこまめに動かして体脂肪を燃焼させることが、肥満脱却&予防の早道です♪

標準体脂肪率



- 体脂肪 = 体内に蓄積された脂肪分
- 体脂肪率 = 体に占める脂肪の割合
~ 体脂肪率(%) = 体脂肪量(kg) ÷ 体重(kg) × 100 ~

● 標準以上に多い状態が「肥満」です！

体脂肪燃焼に関わる成分たち

α-リポ酸

糖質のエネルギー変換に関わる成分。抗酸化作用はビタミンCの約400倍といわれ、肌の老化防止にもなります。摂取後に軽い運動をすると、エネルギー代謝を活性化し、より効果が発揮されます。

L-カルニチン

脂肪燃焼に関わる成分。脂肪酸を細胞の中のエネルギー作成器官に導き、脂肪酸の燃焼を促して基礎代謝量をUPさせます。生活習慣病の改善や疲労回復に効果が期待されます。

- 摂取上限量/日 = 1,000mg (厚生労働省)

茶カテキン

緑茶の苦味成分で、ポリフェノールの一種。高濃度茶カテキンを継続的に摂ると、脂質代謝が活性化され、消費エネルギー量が増加し、体脂肪減少が期待できます。特定保健用食品のひとつ。

カプサイシン

唐辛子に含まれる苦味成分。中枢神経を刺激してアドレナリンの分泌を促し、エネルギー代謝を活発にして体脂肪を燃焼させます。塩味を強く感じさせるカプサイシンは、減塩にも効果が期待できます。

歩いて、走って！燃えるBODY Burn

ちょっと時間がとれるなら、ウォーキングにチャレンジ！正しいフォームを意識して、いつもより速足で歩いてみよう。息がはずむくらいがBEST。ウォーキングに慣れてきたら、ジョギング、そしてランニングにチャレンジ！専用シューズでケガ予防もお忘れなく♪

ウォーキングの理想的なフォーム



- 視線は遠く、あごは引く
- 腕は前後に大きく振る
- 脚を伸ばす
- かかとから着地
- 肩の力を抜く
- 胸を張る
- 背筋を伸ばす
- 歩幅は広く

日常生活の中で意識的に動いて、体脂肪燃焼体質をGet♪

生活習慣病の原因ともなる体脂肪。厚生労働省では、生活習慣病のために必要な運動の質と量において子どもから高齢者までの基準を検討し、「健康づくりのための身体活動基準2013」として定め、「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」で分かりやすく説明しています。

※通勤時に1駅分歩く ※子どもと思いっきり遊ぶ ※家中の雑巾がけをするなど、運動する暇がなくてもちょっとした工夫と意識が、体脂肪燃焼への近道です。

| 血糖・血圧・脂質に関する状況 | 身体活動 (=生活活動+運動) | 運動 | 体力 (うち全身持久力) |
|-------------------------|---|---|------------------------------|
| 健診結果が基準範囲内 | 65歳以上 強度を問わず、身体活動を毎日40分(=10メッツ・時/週) 18~64歳 3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行又はそれと同等以上)毎日60分(=23メッツ・時/週) 18歳未満 【参考】幼児期運動指針:「毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」 | 3メッツ以上の強度の運動を(息が弾み汗をかく程度)毎週60分(=4メッツ・時/週) | 運動習慣をもつようにする(30分以上の運動を週2日以上) |
| 血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者 | 医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。 | | |
| リスク重複者又は受診勧奨者 | 生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。 | | |

厚生労働省:運動施策の推進・「健康づくりのための身体活動基準2013」より

