

# 肥満について

院長 井手下 久登

14



## 運動で太らない体をつくる

太らない体をつくるには、食事の次に大切なのが運動です。運動には大きく分けて、以下の三つがあります。

### 1 有酸素運動 (図1)

有酸素運動は、酸素を体にとりこみ、それによって体内の糖質や脂肪をエネルギーとして消費する運動です。有酸素運動の中で、もっとも手軽で効果的なのは「歩くこと」です。厚生労働省は、1日8000歩から1万歩歩くことを推奨しています。日常生活活動以外で、毎日20～30分歩くことが必要です。



図1

### 2 筋力トレーニング (図2)

筋力トレーニングは、筋肉量が増え、基礎代謝量を増やすのに効果的です。脂肪燃焼を上げることができますので、肥満の予防や解消に有効です。



図2

### 3 ストレッチ (図3)

「太らない体」は「やわらかい体」ともいえます。有酸素運動にも、筋力トレーニングにも、前後のストレッチが大切です。



図3