

冬は冷えた体を温めるため基礎代謝が約6%高い

「脱！冬太り」冬の筋トレは効果的に脂肪燃焼を促进！

～ 実は夏より冬の方がやせやすい！？ ～

冬は年末年始の様々な行事でつい食べ過ぎ・飲みすぎる上、気温が低く寒いためカラダを動かすのがつい面倒になります。その印象から、冬は太りやすいと思っている人が多いように思います。しかし、実は冬は夏より基礎代謝が高く、脂肪燃焼を効率的に促すことができます。女性専用フィットネス「カーブス」は、この寒い季節を利用した『筋トレ』をおススメいたします。

◆太田総合病院 内科医循環器専門医健康スポーツ医 島本透子先生のコメント：

一般的に体温を1度上げると基礎代謝が12%ほど上がると言われており、冬は冷えた体を温めようとするため必然的に体温が上昇し、知らず知らずのうちに基礎代謝を高めています。最近の調査によると、冬の基礎代謝は、夏に比べて約6%高いという結果が出ています。しかし、あまり外に出すに暖かい部屋にこもりきりになると、基礎代謝の変化があまり起こらず、冬でも基礎代謝があがりにくくなります。『筋トレ』はウォーキングやジョギングなどに比べ、体を早く温める効果があるため、効率よく代謝を上げ脂肪燃焼を促すことができるので、寒い季節は特にオススメです。

【島本透子先生プロフィール】

1988年札幌医科大学卒業、順天堂大学循環器内科非常勤講師、健康スポーツ医。循環器疾患のほか高脂血症、糖尿病、肥満などの生活習慣病を中心に治療。1日50人前後の外来患者を受け持つ。著書に「女性のための本気ダイエット」(旬報社)などがある。

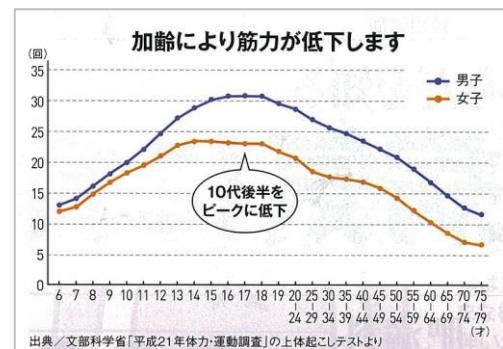


今からでも遅くない、ぽっこりお腹は『筋トレ』で撃退！

筋力は10代後半をピークに低下し、30代になると、年に1%ずつ筋肉が落ちていきます。特に女性は、女性ホルモンの影響もあり、40歳からさらに衰えていきます。弱った骨や筋肉では、40～50代で体の衰えを感じやすくなり、60代になると思うように動けなくなる可能性があります。男性に比べて骨も筋肉も弱い女性は、筋肉量の低下を食い止めるために、日ごろから継続的な筋力トレーニングが必要です。

昔と比べて太りやすくなっただ…というのは、昔と比べ筋力量と基礎代謝量が低下したことを示します。筋力が多ければ多いほど、基礎代謝量が増えるため痩せやすくなり、反対に筋力が少なければ少ないと、基礎代謝量が減り太りやすくなります。

筋トレによって筋力量を増やすことで、体に溜め込んだ内臓脂肪も燃えやすくなり、メタボ体型も改善されていきます。また、適切な運動を継続することで、体内に発生した炎症を抑える物質も増え、結果として病気発生率を低下させることもできます。



筋肉をつけるためにはたんぱく質摂取が必要！

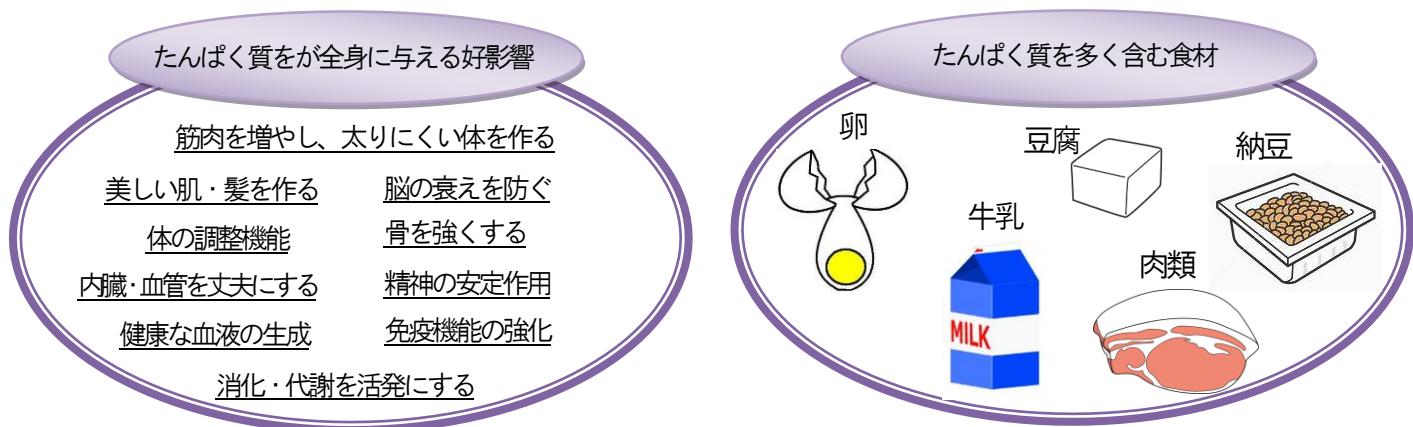
＜筋肉とたんぱく質の密接な関係性＞

筋肉をつけるためには、筋トレと有酸素運動に加え、材料となるたんぱく質を効率より摂取し、筋肉の合成を助けることも重要です。たんぱく質は 6 大栄養素の中で唯一、体を作る材料になる栄養素です。摂取されたたんぱく質は、運動で傷ついた筋肉を素早く修復し、強化。体内の脂肪燃焼効果も高め、太りにくい体を作ります。筋肉とたんぱく質は意外にも、密接な関係にあるといえます。

＜筋肉生成だけでなく健康面にも好影響＞

人間の体は、水分を除いた約半分がたんぱく質で作られており、筋肉の生成だけでなく、臓器や骨、ホルモン等を生成する上での材料にもなります。また、髪や肌を作るコラーゲンも、たんぱく質を摂取することで、免疫機能を向上させる等、たんぱく質を摂取することで、全身に健康効果をもたらすことが期待できます。

出典:カーブスマガジン 2012Winter Vol.22/ 2014Winter Vol.30



「カーブス」で効果的に『筋トレ』を！

【「カーブス」とは】

50～60 代を中心 67 万 1 千人(2014 年 11 月末時点)の会員数で、全国に 1,534 店舗(2014 年 12 月末時点)ある女性専用 30 分フィットネス『カーブス』は、独立行政法人国立健康・栄養研究所との共同研究により、「30 分間サーキットトレーニング」を週 3 回行なうことが、ダイエットや健康改善などメタボ解消と転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策に効果的なことなど様々なエビデンスが実証されています。

カーブス独自のトレーニングは、30 秒の「筋力トレーニング」と 30 秒の「有酸素運動」で、1 回 30 分で女性にとって必要なすべてのトレーニングが終了します。また、カーブスのマシンは、女性や高齢者が無理なく使用できるよう開発され、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信がない方、高齢の方でも安心して筋力トレーニングいただけます。その取り入れやすさから、カーブスの会員属性は、50 代以上が 83.5% で、最高齢で 99 歳の方もいらっしゃいます。また、3 世代の親子も通うなど、カーブスには元気な女性が多く通っています。

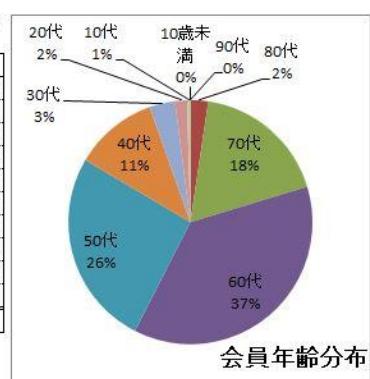


【カーブスの30分サーキット運動トレーニング】



会員属性 (2014年6月30日現在)

年代	人数	比率	累積
90代	182	0.0%	0.0%
80代	13,818	2.3%	2.3%
70代	107,165	18.0%	20.3%
60代	221,988	37.2%	57.5%
50代	154,991	26.0%	83.5%
40代	66,158	11.1%	94.6%
30代	20,250	3.4%	98.0%
20代	9,521	1.6%	99.6%
10代	2,482	0.4%	100.0%
10歳未満	108	0.0%	100.0%
	596,663	100%	



最高齢 99歳
最年少 6歳
平均年齢 59.9歳

「カーブス」と国立健康・栄養研究所の共同研究結果

女性専用の30分フィットネス「カーブス」は、平成19年～20年にかけ、国立健康・栄養研究所と共同で、筋トレ＆有酸素運動とメタボの関係について調査しました。本調査は、健康な40～60歳代の女性41人を対象に、カーブスが提案する筋トレと有酸素運動を組み合わせた30分間のサーキットトレーニングをした群としない群に分け、16週間の期間実施。その結果、週3回のカーブスでの運動により、特定健診のメタボリックシンドロームの診断基準の中の(1)腹囲(女性の場合は90cm以上)の減少、(2)血圧・血糖値の低下傾向、さらには(3)動脈硬化度の有意な低下がみられ、メタボ対策に効果があることが実証できました。また、カーブスが提案する有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせが、「筋肉量を維持したまま体重・体脂肪を落とす健康的なダイエットを実現できるプログラム」であることが科学的に証明されています。

＜メタボリックシンドロームへの有効性＞

(1)腹囲が90cm以下に減少

- ◆ 結果：平均値で91cmから89.8cmへと1.2cmの減少がみられた。
- ◆ 結論：メタボの診断基準値90cm(女性)を下回ったことで、メタボ対策へ有効と判明した。

(2)収縮期血圧・血糖値が共に低下傾向

- ◆ 結果：血圧・血糖値ともに低下傾向がみられた。
- ◆ 結論：メタボの診断基準では、収縮期(最大)血圧130mmHg以上かつ/または拡張期(最低)85mmHg以上といわれており、カーブスの運動で収縮期血圧低下の傾向があった。また、糖尿病予備群発見の目安である空腹時血糖値100mg/dlを下回った。

(3)動脈硬化度の有意な低下、血管年齢の若返りも

- ◆ 結果：動脈硬化の指標(心筋梗塞や脳梗塞の独立した危険因子)となる脈波伝播速度の低下傾向がみられた。
- ◆ 結論：血管年齢が4～5歳若くなる傾向が見られた。カーブスの運動の特徴である筋力トレーニングに有酸素運動を加えた運動を行うことによって、メタボ対策の目的である動脈硬化度が低下する傾向が判明した。

メタボリックシンドロームの診断基準

ヘソ回りの腹囲→ 男性 85cm以上
女性 90cm以上
&
以下のうち2項目以上が該当

- ✓ 血圧：
収縮期(最高)130mmHg以上
かつ/または
拡張期(最低)85mmHg以上
- ✓ 空腹時血糖値:110mg/dl以上
- ✓ 血清脂質：
中性脂肪値150mg/dl以上
かつ/または
HDLコレステロール値40mg/dl未満

本件に関するお問合せ先

株式会社カーブスジャパン 広報室 片桐

TEL:03-5418-9911 / 080-2582-5613 FAX:03-3455-9122 E-mail:pr@curves.co.jp

株式会社プラップジャパン 須藤・中野・江川

TEL:03-4580-9103 FAX:03-4580-9151 E-mail:c-suto@prap.co.jp(須藤)