

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第72回)

室内でできる運動不足による体重増加・不調の改善法

2021.06.11



運動量が減り、体重増加や体力の低下が気になっていませんか？リモートワークやデスクワークが多い人ほど、こうした悩みは多いようです。「ダイエットのメインは筋肉づくりです」と語るのは生理学者の谷本道哉先生です。今回は、食事と運動に焦点を当て、室内生活でできる筋肉づくりのコツを伺いました。

運動不足になると何が起こるのか

「筋肉はタンパク質の塊です。筋肉は細長いひも状の細胞が束になっており、筋肉の細胞は、タンパク質でできた繊維で埋め尽くされています。運動量の減少はこの細胞1本1本を細く萎縮させ、筋肉量を低下させます。そして、筋肉量が減ると基礎代謝の低下を招きます」と谷本先生。

人間の消費エネルギーの6割は基礎代謝といわれていて、その量は筋肉や臓器などの除脂肪量に比例しています。1日の活動で筋肉を動かす機会が減っていくと、エネルギーの消費量(運動)よりもエネルギーの摂取量(食事)が上回り、余剰エネルギーが皮下脂肪や内臓脂肪として蓄積されやすい状態になります。したがって、運動不足は太りやすくなってしまいます。

新型コロナウイルスによる健康二次被害防止啓発・公式サイト「健康二次被害防止コンソーシアム」では、外出自粛による運動不足や人との関わりの減少が進行させる思わぬ体や心の衰えを「健康二次被害」とし、免疫力の低下や肥満・生活習慣病の進行・悪化、ストレスによる心の病などを挙げています。

運動不足による筋肉量の低下は、太りやすさだけでなく、肥満・生活習慣病に発展するリスクを高め、免疫力の低下によるさまざまな健康被害を招きかねません。心理的なストレスが相まって心身の不調を招く可能性もありますから、アンチエイジングだけでなく仕事のパフォーマンスを左右する健康管理の面でも注意が必要でしょう。

「動かないで筋肉を使わないでいると、どんどん萎縮が進行してきます。分解を抑えて合成を進めるには、運動はもちろん有効ですが食事によるタンパク質の摂取が重要になってきます。」と谷本先生。その食事のポイントを詳しく教えていただきました。

筋肉量の低下を防ぐ食事法… 続きを読む