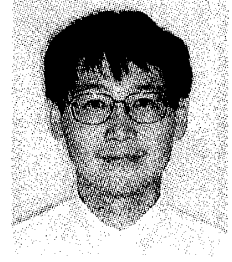


# ダイエットと運動

武蔵丘短期大学 准教授 スポーツ生理学研究室

玉 木 啓 一



## ダイエット

本来、ダイエットとは、食事、食事制限、規定食など食生活にかかわる言葉です。現在では、減量のための食事制限、あるいは運動を含めたやせるための生活習慣を「ダイエット」と呼んだり、減量をするを「ダイエット」と言ったりしているようです。ここでは、ダイエットを「減量すること」ととらえ運動との関係について考えて見ましょう。

## 運動と健康

先進国では、1960年代から「運動不足病」と呼ばれる病気が認識されています。これは、その名のとおり「運動不足」によって引き起こされるさまざまな症状のことです。現在言われている「生活習慣病」の症状の多くは運動不足病と重なっています。当然これらの疾病を克服するには運動を実践することが有効です。

## 肥満解消

ここではダイエットを「減量すること」としましたが、ボクシングの選手が試合前に減量することと健康のために体重を落とすことは当然異なります。試合直前の減量は、一時的な水分と食べ物の制限ですが、健康のための減量は体脂肪を落とすことになります。

肥満とは、体脂肪が過剰に多い状態を言い、ただ単に身長あたりの体重が多いこととは異なります。肥満は、多くの生活習慣病との関連が指摘されており、肥満解消（体脂肪を落とすこと）こそが、健康のためのダイエットといえます。

## 減量の基本

健康のためのダイエットは、基本的に摂取カロリー（食べ物に含まれているエネルギー量）と消費カロリー（生きることや運動などで消費するエネルギー量）のバランスです。摂取カロリーが多ければ体重は増加し、消費カロリーが多ければ体重は減少します。このことが体重の増減の基本ですが、一時的な水分の摂取や脱水などにより、1日だけのエネルギー収支を計算してもその日の体重の変化に必ずしも反映されない場合があります。

## 食べるは易く、消費なりがたし。

「食べる分を運動で消費すればいい」、「おいしいものを食べたいから、運動をする」ダイエットをするときこのような考え方ではじめると、ダイエットは成功しません。

食べ物に含まれるエネルギー量と運動で消費できるエネルギー量は、想像以上に食べ物のエネルギー量が圧倒します。たとえば、若い女性がチョコレートを1枚（300kcal）食べたとするところを普通の女性が運動で消費することができるかということ、かなり難しいのです。普通の女性は、数分間で

倒れて動けなくなるくらい運動しても1分間に10kcal程度しか消費できません。倒れて30分くらい動けない運動を3～5回くらいやらないとチョコレート1枚分のエネルギーは消費できません。

「運動でエネルギーを消費したからやせられる」は、短絡的な考え方であるといわざるを得ません。

定期的に確実に食糧を得られない野生動物には、食糧を得たときにそれを脂肪として蓄える能力が備わっています。飽食の現代人にも、その野生動物のプログラムが、今も息づいているのです。

### 食べないだけのダイエット

「運動でやせることが難しいのなら食べなければよい」短期間で体重を落とすなら、食べないことが一番でしょう。ただし、この減量は、脂肪を減らすだけではなく、活動力の源である骨や筋肉もやせ衰えさせてしまいます。さらに、食べるべきものを食べないことは、身体的な活力だけではなく、頭の冴えや、精神的な意欲なども衰えさせてしまいます。最終的には、体を壊してしまう危険性もあります。

余分に食べ過ぎているものをカットすることは結構ですが、日常生活に必要なエネルギーと必要な栄養素はカットしてはいけません。また、先に述べた運動不足病の解消もその一つですが、運動をすることの有用性は単なるエネルギー消費ではありません。

### 有酸素運動と無酸素運動

運動を、エネルギー供給の面から分けると呼吸（酸素を利用）してエネルギーを用意しながら行う運動（有酸素運動：エアロビクス）と、呼吸とは無関係にエネルギーを用意して行う運動（無酸素運動：アナロビクス）とがあります。

前者は、マラソンやサイクリングのように長時間継続できる運動のことです。運動の強度も低く、脂肪を直接エネルギー源として燃焼できます。後者は、100m走や重量上げのように、短時間で高い強度で行われる運動です。

### ダイエットのための運動

一般に、ダイエットのための運動として、有酸素運動が推奨されることが多いです。その主な理由を説明しましょう。

ダイエットで重要なことは脂肪の減少です。このためには、体内の脂肪をエネルギー源として燃焼させることが有効です。有酸素運動は、脂肪をエネルギー源に利用できる唯一の運動です。このことがダイエットのための運動に有酸素運動が推奨される理由です。これ以外に、有酸素運動は無酸素運動に比較して運動強度が低く、特に中高年者の健康づくりにとって、スポーツ中の事故の危険性が低いことも見逃せない理由です。図1参照

### 無酸素運動はダイエットに効果がない？

無酸素運動は、その強度が高く、運動中の脂肪の燃焼はほとんど期待できません。それでは、無酸素運動をやってもダイエットの効果は期待できないのでしょうか？ご安心ください。無酸素運動を行っても、ダイエットの効果が期待できます。

確かに、無酸素運動中に脂肪が燃焼される期待は薄いです。しかし、運動後の疲労回復時（運動後の息が弾んでいる時）に、脂肪を燃焼できることが期待できます。

これ以上に無酸素運動のダイエットへの効果は、除脂肪体重が増加することです。無酸素運動を定期的に継続すると、筋量が増加し、じっとしていても多くのエネルギーを消費できる（基礎代謝あるいは安静代謝が増加する）ようになります。このことは、ダイエット前よりダイエット後で何もしな

くてもエネルギーをたくさん消費することができることを意味します。減量の基本である消費エネルギーを増やすことによりやせることができます。除脂肪体重の増加は一朝一夕に起こりませんが、無酸素運動の習慣を持つことで、やせる、あるいは太りにくい身体を手に入れることができます。

### 運動と安全性

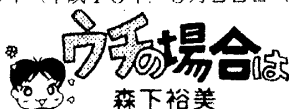
運動を行うことは、運動不足病解消の特効薬です。しかし、事故の引き金になる可能性もあります。特に中高年の場合、日常生活の中で健康だと思っけていても、運動の行い方によっては重篤な事故の危険性があると考えた方が良いでしょう。

普段、運動習慣がない方は、散歩のような日常生活の動きから運動を始めてください。医師による健康診断を受け、専門家による指導から始めることも賢明でしょう。先に、有酸素運動と無酸素運動について説明しましたが、運動強度の低い有酸素運動から始めることをおすすめします。健康のための運動で健康を害してしまうことが無いように十分な注意が必要です。

無理をせずに、でも、運動不足病になってしまいそうな方は、積極的な生活習慣を心がけましょう。

毎日新聞 夕刊

2003年(平成15年)5月22日(木曜日)



(392)



図 1