

## 減量効果は運動実践と食事制限で大きく異なる!?

体重減少を図るには、エネルギー収支バランスを「負」にすることが大原則です。そして、食事を減らすか、運動量を増やすことで「負」にするわけですが、もしも体重の減少量が同等の場合、食事だけで減量したグループと運動だけで減量したグループでは、効果や身体変化に差は出るのでしょうか？見ていきましょう！

○ 食事制限と運動実践の減量効果は同じ？

○ 食事制限と運動実践の減量効果

【Murphyら  
2012年】

違うでしょ！



「食事制限してこそその減量よ。  
血液もきれいになるはず！」

「いやいや、運動で筋肉が増えるから  
もちろん、効果は違うでしょ！」



同じでしょ！

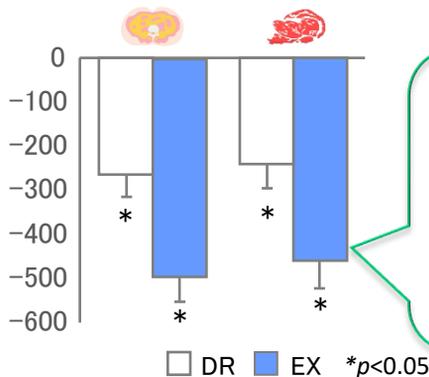


「体重の減少量が同じなら、大きな違いはないんじゃない？」

運動派の方が多くと思いますが、果たして結果は？

今回は、食事制限群 (DR) と運動実践群 (EX) で体重を約10%減少させた時の内臓脂肪組織 (VAT) と筋肉間の脂肪組織 (IMAT) の変化を比較した研究をご紹介します。

VAT(mL) IMAT( $\times 10^{-1}$ mL)



1年間それぞれの取り組みを継続した結果…  
運動実践群では各脂肪の減少量が約2倍！！

体重の減少量は同じ-10%でも、運動実践と食事制限では脂肪の減り方がまるで違ったのです！IMATの減少により糖の取り込みが改善するという点にも注目です。

結論として、減量の際は無理な食事制限は行わずに、運動実践により健康的に減量すべし！です。

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 Y.H

### 三分体操

横になったまま出来る運動③ 大腰筋、腹斜筋

#### 1. 筋カトレーニング(各10~30回)

##### 1) 大腰筋

①仰向けになり脚を閉じ手の平を上に出します。

②両膝を曲げながら、膝を胸の方へ引き寄せた後、①の姿勢に戻ります。



首・肩や腕は脱力



②から①に戻るときの脚の動かし方

弱) かかとを床に  
触れさせながら  
スライド

強) かかとを床から浮か  
せながら  
伸ばしたら  
おろす

#### 2. ストレッチ体操(各20~30秒)

##### 1) 大腰筋

①仰向けになり両膝を曲げ足は腰幅より広く開きます。

②両膝を横に倒し脱力します。



顔は真上を向く



両肩は床につけたまま

##### 2) 腹斜筋(左右交互)

①仰向けで膝をへそ上の辺りまで引き寄せます。  
全身脱力

②両膝を揃えたまま横に30~45度傾け①の姿勢に戻り、反対側にも行います。



腕は体の横の楽な位置に広げる



腕脚は脱力

両肩は床につけたまま

##### 2) 腹斜筋

1)と同様の動きを膝を倒した方向と反対側の腕を伸ばした状態で行います。



全身脱力

反対側も行います

健康、元気、長寿など様々な目標（〇〇）に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。  
 今回は7つ（記憶、言語、判断、思考、学習、理解、計算）の認知機能を用いて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

先月の「噂の検証」では「アミロイドβ（ベータ）＝脳内ゴミ」の減少や分解、そして記憶障害の改善に運動が効果的であることを紹介しました。運動中に新しい刺激が欲しいという方におススメなのが、ニコペース運動とコグニサイズ（「コグニション＝認知」+「エクササイズ＝運動」）を組み合わせたニコグニサイズ（弊社が考えた造語）です。これを実践することで健康づくりと介護予防を同時に行うことができます。是非、下記のニコグニサイズを有酸素運動中に実践してみましよう！

 やってみよう：ニコグニサイズ

**上ってタッチ（判断、学習、理解、計算を鍛える）**

**踏み台や階段を昇降しながら**

**【足の運び方】**

上る時と下りる時の足が反対からになるようにします。



- ①5回昇降したら反対足から上りましよう。
- ②上る「1・2」で手拍子や頭タッチをしてみましよう。  
手拍子と頭タッチで30回ずつ昇降してみましよう。

**なぞなぞ（記憶、言語、思考、理解を鍛える）** 

**運動しながら解いてみよう**

- 問1) 水場でショーを行なっている花は？
- 問2) サイと鰻が嬉しそうに眺めている花は？
- 問3) お父さんが苦手な果物は？
- 問4) 電話好きな坊さんってどんな坊さん？ 
- 問5) スポーツをしたがる野菜は誰でショ？

簡単だったかなあ 次回もお楽しみに…

**令和5年度 筑前町民 6月の日程 限定**



メール登録  
はこちら→



**小学校開催は6日（火）三輪 小学校体育館です！**

**受付 18時30分～**

**開催 19時～21時**



**コスモスプラザ**

**午後【14時～17時】**

**13, 27日（火）**

- レッスン①14時15分～16時
- ②16時～16時45分

**夜間【18時～21時】**

**8, 15, 22, 29日（木）**

- レッスン①18時15分～19時
- ②20時～20時45分

**ちくぜん少年大使館**

**午前（9時～12時）**

**17日（土）**

- レッスン①9時15分～10時
- ②11時～11時45分

**夜間（18時～21時）**

**21日（水）**

- レッスン①18時15分～19時
- ②20時～20時45分

**熱中症に気をつけて健康づくり運動を楽しく継続しましよう！**