



## 体を動かすと健康効果!？ 運動がもたらす4つの効果

「運動と健康」の関係…今回は、運動がもたらす健康効果、減量や身体の健全化などの具体的な効果について、そのメカニズムや効果的に成果を得るための方法を紹介します。

### 1. 運動による「ダイエット効果」

減量効果があることで知られているのが有酸素運動です。酸素を使って脂肪や糖質を燃焼してエネルギー源とするため、体脂肪の減少とそれに伴う減量効果があります。また、内臓脂肪型の肥満やメタボリックシンドロームの予防にもつながります。

(1) 有酸素運動で脂肪燃焼

(2) 筋トレで基礎代謝アップ

(3) ストレッチで消費エネルギー量アップ、疲労回復、ケガ予防

### 2. 運動による「身体の健全化」

運動することは、血糖値や血圧、血中脂質について、さまざまな健康効果をもたらしてくれます。運動をするとインスリンの働きが改善されます。これによって正常化されるのが「血糖値」です。血糖は膵臓から分泌されるインスリンの働きで、筋肉に取り込まれることにより、その値が正常の範囲に保たれます。

(1) 血糖値改善⇒1日20分以上・週に3日以上運動

(2) 血圧や血中脂質の改善⇒1日30分以上・週に3日以上運動

### 3. 運動による「心の健康効果」

運動が好きな人は、運動によって気分が高揚したり、スッキリ感を覚えたりすることも多いと思います。また、運動があまり得意でない人も、運動後は「何かさっぱり、気持ちいい」と感じたことがあるのではないのでしょうか。このように、運動は身体だけでなく、心にも良い影響を及ぼす効果がたくさんあります。

### 4. 運動による「骨粗しょう症・がんの予防効果」

WHOは、死亡に関わる危険因子の第4位に「身体的不活動」（運動不足）をあげています。第1位の「血圧」、第2位の「喫煙」、第3位の「高血糖」に次いで、4番目に死亡のリスクを高めています。また、骨粗鬆症やがん予防のためにも運動は効果的で、そのためにはウォーキングや筋力トレーニングなどの運動が適しています。

こんな話を聞くと、身体的不活動の状態が長いと自覚がある場合、少し心配になってきますよね？健康や身体づくりのために、今日からさっそく運動を始めてみてはいかがでしょうか。

〈 ㈱タニタヘルスリンク公認スポーツ栄養士・管理栄養士、健康運動指導士 堀越 理恵子 〉

♥ Happy Birthday 11/19・鈴木 魁 君