



筋トレ でボディメイク2

「みなさん、筋肉は裏切りませんよ」でお馴染み。近畿大学生物理工学部准教授、谷本道哉氏の健康講座を受講しました。今回は第2回のレポートをしていきたいと思います。

6月の健康診断も近づいてきています。脱ゆるぼでいへ！

筋肉と健康を保つための栄養摂取～三大栄養素を理解する～ & 腹筋・背筋を鍛える

タンパク質（プロテイン）

*筋肉の材料

1日の摂取目安：体重1kgに対して1g *アメリカ栄養学会

- *摂るほど筋肉合成が高まるが、上限がある。摂り過ぎは肝臓、腎臓（アンモニアが出る）に負担。*WHOは過剰量の提言なし
- *一回の食事のたんぱく質による筋肉合成増大は20g程度まで。*高齢者は40g程度まで。【朝と昼は足りないことが多いが、夜は摂り過ぎになりやすい。平坦に摂ることが大事】

- *タンパク質+糖質で筋肉の合成反応が進みます。過剰な糖質制限は筋肉も減ります。

糖質

*GIコントロールしよう！

糖の吸収の速さを遅くするのが◎
吸収が速いとインスリンの作用で脂肪になりやすい(;▽;)さらに、腹持ちをしないのでまた食べるという悪循環に(;・̀・´)やバイさらに、動脈硬化が進みやすい。
朗報：そば・ラーメンは低GI。

*ベジファースト推奨

野菜は水溶性繊維が豊富。これが、糖の吸収を遅くします。玄米、もち麦、スーパー大麦、全粒粉パンも緩やかに吸収されます。

*運動後に取るのがベスト

運動直後は脂肪合成よりグリコーゲン合成！筋タンパク合成促進！

脂質

*ものにより良き。

×飽和脂肪酸：LDL増 HDL減

【肉：鶏肉が比較的低飽和】

【乳脂肪：超高飽和】

*低脂肪や無脂肪を選ぼう！

◎不飽和脂肪酸：LDL減

【オメガ3系は超高不飽和：くるみがオススメ】

- *ご注意！パンはご飯の代替じゃないバター等の乳脂肪がたっぷり。ご飯を選ぼう！3枚目の健康に向けても参照してください。

*都市伝説：蒸留酒は太らない

否！アルコールは1g、7 kcal。

問：DIT(食後、安静にしても代謝量が增大すること)が高い？

答：10-30%とやや高めですが、他の食品とさほど変わらない。

問：アルコールは貯蔵できず、即座に使われるから脂肪にならない？

答：優先的に使われるだけ。使いきれない分は中性脂肪に。

アルコール分解には脂肪燃焼に必要な不可欠なNAD+（補酵素）を消費するので、特に脂質代謝を抑えます。中性脂肪激増(通常の6倍) 脂肪肝へ
朗報：ビールよりはカロリーカット。

*お砂糖（ブドウ糖50%・果糖50%）の問題点

・カロリーが高い（全部4 kcal/g）

例：ごはん 100g：168 kcal 水あめ 100g：328 kcal

この差は水分が関わるから。常温水100gに溶ける砂糖は200g以上なのです。

世にも恐ろしい食べ物：ショートケーキ 100g：307 kcal。

（高脂質も伴う。水あめと比べると…ケーキはペロリですね。）

*果糖の問題点

中性脂肪に変換されやすい → 腹部肥満リスク・内臓脂肪（メタボ）リスクが高くなる

朗報：果物にはあまり入っていません。*ジュースで摂る人は注意！

腹筋・背筋を鍛える

しっかりと追い込む筋トレを1日おきに1~2セット行おう！

【吐きながら上げる】を意識して。 *1セット10回

ぽっこり下腹に レッグレイズ



1. お尻だけが座面に載るように浅く腰掛ける
2. 両手で椅子の後ろ部分を持つ
3. 両足は床から出来るだけ高く上げる
4. 下ろすときはゆっくり。かかとを下ろす。

*動画は中級なので、かかとを床につけません。

*膝を伸ばすほど強度があがります。

*中級も簡単な人はこちら →

ハイテンポレッグレイズ！



背中の贅肉に グッドモーニング



1. 浅めに椅子に腰かけて足を豪快に開きます
2. 脚の間にできたスペースに上半身を落とす
3. 背中を伸ばしながら上げる

*動画は中級です。

*手を伸ばす（万歳する）と強度があがります。

*つらい人は、手を交差して肩において行う。

*さらにつらい人は、手を膝にのせる。

*丁寧に行う。地味につらい。

*簡単な人は、バックエクステンション！



腹筋強化

ニーアップクランチ



1. 仰向けに寝転び、両足の膝を上げる
2. 両手は耳たぶをつまむ
3. 膝を抱え込むようにして上体を丸め上げる
きゅー！といいながら
4. 目一杯！
5. そんなもんじゃない！出し切る！

*きゅー！が大事。

*終わったらうつ伏せになり、両手を真っ直ぐ床について腹筋をじわーっと伸ばす

*簡単な人はこちら →

ハイテンポニーアップクランチ！



背筋強化

ペンギンフライ



1. 氷上を滑るペンギンのようにうつ伏せに
2. 手は自然に下に置く（手のひらは床）
3. 手のひらを外に向けながら、顔と足をきゅー！と
いいながら上に反らす
4. 目一杯反って手と足を高く上げます
5. 丁寧に下ろす

*終わったら、うつ伏せになって背中を伸ばす。

*きゅー！が大事。

*ゆっくり丁寧に下ろすのも大事。

*簡単な人はこちら →

ハイテンポペンギンフライ！



きつくてもつらいはずがあるうはずがない。