健康アップデート

これって 常識？非常識？

UPDATING...

監修:フリーインストラクター　今井真紀

20分以上運動しないと体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。
その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。

日常生活のなかでこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5〜10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。

歩幅をやや広くしてキビキビと歩く

おまけアップデート 早朝の運動は健康に良い

今の常識 夕方が1日のなかで一番運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4〜6時ごろは1日のなかでもっとも体温が高く、運動をするのに最適な時間帯です。