

大正薬局

健康情報

冬①号

寒い季節になりました



お腹がたるむ原因

たるんだ筋肉を画像解析で調べてみると、白いブツブツの様なものが見つかります。これが私たちの体を「EMCL」にする

「たるみ物質」＝「EMCL」です。

EMCLは「筋細胞外脂肪」といって、筋肉の繊維の間に増えていく特殊な細胞です。実はこれは牛肉の『霜降り』と全く同じものです。筋肉が『霜降り状態』になると、ハリが低下し、皮膚や皮下脂肪の重さを支えられなくなり、グラリと垂れ下がってしまいます。新しい筋肉ができる時に、その素（もと）となるのが、**筋衛星細胞**と呼ばれる『**筋肉の赤ちゃん細胞**』です。

ここ最近寒くなり、お鍋が美味しい季節になりました。そうなると、ついつい食べ過ぎて気になるのが「ポッコリお腹」「フルフルの腕」「たれ尻」などの体の『たるみ』。解消するにはなんととってもダイエット！・・・と思いがちですが、ここに大きな落とし穴！実は、たるみを引き起こす大きな原因は「筋肉の衰え」なのです。特に、ダイエットを意識するあまり、筋肉の「質」が悪くなることで

が大問題です。痩せているのにゆるんだ筋肉のせいでハリの無いたるんだ体型になってしまつこともありません。



問題なのは「たんぱく質不足」。たんぱく質が足りないと、筋肉が痩せ細っていく上に、『成長因子』の分泌も減少するため、筋肉の霜降り化に繋がります。

「玄米」でたるみ解消！

たるみ解消の第一歩は「大腿歩き」です。大手下着メーカーの研究によると、20代の頃の体型を維持した人は、体型が変化した人に比べて平均7cm歩幅が広いと分かりました。歩幅を広げると太ももやお尻、腹筋などより多くの筋肉が使われるため、筋肉の維持・向上に繋がります。目標は1日6000歩。通勤や買物など普段の歩き方を意識的に大腿歩きにしてみてください。

即効！たるみ解消『スロージョギング』

「短期間でたるみ解消を目指したい！」という人にオススメなのが『スロージョギング』。通常の筋トレと比べてゆっくり行なうため、負荷が軽くて済み、高齢者にも行ないやすい方法です。ただし腰痛・ヒザ痛・高血圧など不安がある方は、医師やトレーナーに相談してから行って下さい。

●毎日バランスの良いたんぱく質を摂取しましょう

※「NHKためしにガッテン」抜粋