気軽にできる 筋力トレーニング

筋肉をつけて基礎代謝を上げよう

監修　あいち健康の森健康科学総合センター　センター長　医学博士　津下 一代

最近、筋力が弱くなったと思いますか？

生活習慣病を予防するために必要な筋力は、性・年代別の「平均値」くらいです。
病気になるリスクを減らすため、筋力の維持が大切です。

筋肉をつけると太りにくくなるしくみ

筋肉は年齢とともに減っていく
↓
からだが必要とするカロリーも減る
↓
でも10代の頃と変わらず食べている
↓
だから脂肪細胞が肥大する!
↓
筋肉がもっともエネルギーを消費する
↓
筋肉が多いほど基礎代謝は上がる
↓
筋トレで筋肉を維持
↓
太りにくいからだに!

筋力チェックをしてみましょう

1. 椅子の座り立ちを10回行い、時間を測定します。
2. 測定した時間（秒）が下表の「ふつう」か「速い」の場合、生活習慣病予防のために目標となる筋力にほぼ達しています。
3. 下表の「遅い」の場合、目標となる筋力に達していません。

男性	速い	ふつう	遅い
30代	～6秒	7～9秒	10秒～
40代	～7秒	8～10秒	11秒～
50代	～7秒	8～12秒	13秒～
60代	～8秒	9～13秒	14秒～

女性	速い	ふつう	遅い
30代	～7秒	8～9秒	10秒～
40代	～7秒	8～10秒	11秒～
50代	～7秒	8～12秒	13秒～
60代	～8秒	9～16秒	17秒～

速い　生活習慣病予防のために目標となる筋力に達しています。この筋力を維持しましょう。

ふつう　目標となる筋力にほぼ達しています。これからも筋力アップを。

遅い　目標となる筋力に達していません。筋力トレーニングが必要です。

筋力トレーニングは「からだの基礎」をつくるので、ケガの予防に効果があります。筋肉が増えると基礎代謝もアップするので、太りにくいからだになります。

この4種目で全身の70%の筋肉がきたえられる

筋力トレーニングのポイント

からだや手足を持ち上げるときに、ゆっくり息を吐きながら、きたえている筋肉を意識して、「ややきつい」と感じるまで繰り返します。

こうすれば野菜がとれる

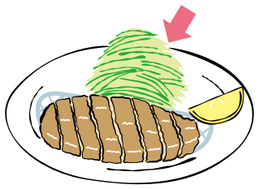
CHALLENGE 今日からはじめる プラス テン +10

10種類の野菜を食べよう

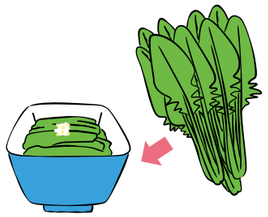
1日の野菜摂取量の目標は350g。野菜サラダや小鉢などの野菜料理に換算すると5皿分です。成人平均摂取量は287gですから、意識して毎食野菜を食べるようにすれば、十分目標はクリアできるはず。その際、テレビなどで「○○が健康によい」と言われた野菜ばかりを食べるのではなく、色々な野菜をまんべんなくとることが大切です。

丼ものより定食を選ぶ

つけあわせの野菜も食べる

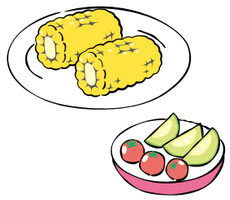


加熱してカサを減らす



汁ものは具だくさんに

おやつにも野菜を



食欲がないときはジュースやスムージーに