



こんなに運動しているのに、何故やせないの？

毎日毎日、朝も夜もこんなに運動しているのに何故やせないの？ そう嘆いている貴方！ 今回は、「こんなに運動しているのに何故やせないのか？」について考えてみましょう。

主な原因は、2つです。

①日本人という体質 ②運動に対する過大評価

まず、①について考えてみましょう。

スポーツクラブに行くと、この運動をすると〇〇カロリーの消費ができるとあります。その計算は70kg 40才の白人男性の安静時の基礎代謝が基になっています。でも、日本人の基礎代謝は、そんなにありません。白人が排気量が大きく燃費の悪いアメ車だとすると、日本人は燃費の良い日本車です。つまり、日本人は食べなくても頑張れるのです。飢えに強いのです。

この日本人という体質、3000～5000年しないと変わらないそうです。21世紀の今に生きている我々の体質は、実は縄文人と同じ。ということは、どんぐりを食べればちょうど良い？ それが、1970年の外食産業上陸の年あたりから、食生活が豊かになってしまい我々の人種的体質とのミスマッチになっているのです。

さあ、今日からどんぐりでも食べますか？ ちなみに、どんぐりはとっても腹持ちが良いそうです。

次に、②について考えてみましょう。

問：もし、あなたが1時間大汗を流して運動したら、何gの脂肪を消費しているでしょう？

答：1時間運動すると、1kg くらいは体重が減ります。

しかし、ほとんどが水分です。消費した脂肪は30~40g 程度でしょうか。

でも、あなたが1時間運動したとして、そのご褒美に、たった30~40g 食べるだけで満足できますか？ つまり、運動だけのカロリー消費効果は思ったより少ないのです。もし、運動だけでカロリー消費をするとどうなるでしょうか？

「日本酒1合飲んで、42分。プロセスチーズのスライス25g 食べて、30分。ビール大瓶1本飲んで、54分。カステラー切れ80g で、78分。ドーナツ1個で、75分。大福餅1個で、42分。牛乳1本で、30分。」こんなことやっていたら、一日中運動しなくてはなりません。「だったら、運動するのをやめよう。」と言われそうですね。

いやいや、ちょっと待ってください。運動には、それはそれで凄い効果があるのです。それは、「太りにくい体を作る」効果と、「食事療法の効果を高める」効果です。つまり、運動は筋肉を増加させ、基礎代謝を向上させる点が重要なのです。

だから、やせるためには運動・食事の二人三脚をしっかりと続けることが大切です。

