

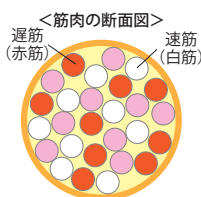
## 食べても太らない人、食べなくても太る人

食べているのに太らない人、逆にそんなに食べていないのに太る人。中には「私は空気でも太る」と嘆く人もいます。これは本当でしょうか。太っている人は「努力をしていない」などと、言われなき誹謗中傷を受けてきたとお嘆きの方々の為にも、解明していきたいと思えます。

### 太る・太らないに関係する「人の筋肉」について

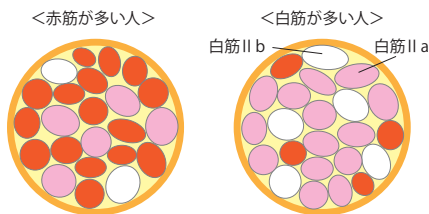
人の筋肉は、以下のようにできています。

- ① 人の骨格筋は、大きく分けて速筋(そつきん)と遅筋(ちきん)の2種類に大別されます。



筋肉	遅筋は「赤筋」または「I型筋」とよばれ、筋肉繊維を使っても太くなりません。
	速筋は「白筋」または「II型(II aとII b)筋」とよばれ、筋肉繊維を使うと太くなります。

- ② 赤筋と白筋が人の体を占める割合は、個人差があります。また、筋肉は、100%赤筋・100%白筋できているわけではなく、「赤筋を優位に含む筋肉」と「白筋を優位に含む筋肉」に分けられます。
- 赤筋が多くある人→瞬発力は少ないが持久力に優れ、脂肪を消費します。
  - 白筋が多くある人→瞬発力に優れ、糖の代謝に関与します。



この筋肉の特徴を知ると、ダイエットを成功させるにはどうしたらいいのか、が見えてきます。

### ダイエットについて

脂肪を減らしダイエットの味方をしてくれる赤筋の比率は、各々の筋肉によりおおよそは決まっています(ちなみに、赤筋と白筋の比率は変動しません)。また、赤筋の比率には個人差があり、その違いは遺伝によるところが大きいようです。

このようなことにより、人は「生まれながらにして瞬発力に優位な筋肉を有する人」と「脂肪が蓄積しやすい筋肉を持つ人」とが存在するのです。

なんだ、遺伝によって決まっているのなら何しても無理…と諦めてはいけません。前述で白筋はII型筋と呼ばれていると話しましたが、実はこのII型筋の中に大きく分けると2種類(本当は3種類)の筋肉が存在し、そのうちの1つ「II a」を多くすれば、ダイエットに有効ということです。

白筋II型	II b 純粋な白筋
	II a 白筋と赤筋の中間に位置する筋肉で、白筋でありながら脂肪燃焼に関与する筋肉 → <b>ダイエットに効果がある筋肉!!</b>

### II a 筋を多くする方法

白筋II bをダイエットに効果がある「白筋II a」に変化させる方法は、運動をすることです!!

### 変化させるために有効な運動は?

レジスタンス運動(筋肉に繰り返し負荷をかける運動)です。ここで大切なのは、その運動を「続ける事」なのです。3日で終わらずに2週間は続けてください。また、良いことは、II aが増えるばかりではありません。持久系トレーニングを続ける事で、筋肉の毛細血管数も増加するとの報告もあります。この現象は、ダイエットに非常に有効です。

### レジスタンス運動例…腿上げ運動、スクワット、立つたままつま先を上にあげるトゥーレイズなど

<参考>白筋が多い筋肉は、上腕二頭筋(58%)、腕橈骨筋(60%)、大胸筋(58%)、大腿直筋(70%)です。したがって、これらの筋肉は運動すれば太くなります。逆に赤筋が多い筋肉は、大腿二頭筋(66%)、長腓骨筋(63%)、ヒラメ筋(88%)、前脛骨筋(73%)、脊柱起立筋です。

一定の運動は、結腸がんや乳がんのリスクも低下する報告もあります。やらずにいるより、やる事が大切で、一時中止してもまた再開すれば効果が出ます。頑張ってください。

※ 次号は、「加齢で減少する筋肉」についての解説をいたします。