

## 【いなぐま通信】

### 有酸素運動

年末年始の喧騒も過ぎ、そろそろ日常生活に落ち着きを取り戻した頃でしょうか？わかっていても寝正月をしまい体重が気になってる方も多いのでは？そこでダイエットについて調べると必ず出てくる**有酸素運動**について考えていきましょう。

#### 有酸素運動とは・・・

車を動かすのにガソリンが必要なように、人間が活動する上でエネルギーが必要となります。そのエネルギー源が**脂肪**や**グリコーゲン(糖質)**となります。このうち**脂肪を燃焼させるには酸素が必要**で、**酸素が無い(少ない)**場合は**糖質が主なエネルギー源**となります。

激しい運動をするとどうしても息が荒くなり、**酸素が体に入りにくくなる**ので、**息切れしない程度の運動を長い時間行う事が脂肪を減らすのに適してる**のです。

#### なぜ20分以上必要・・・？

20分までは **血液によって体を循環してる脂肪を使用**

20分以降は **内臓脂肪・皮下脂肪を使用**

体を循環している脂肪をある程度使わないと、溜まっている脂肪は使われにくく、大体20分程度からと言われています。でも**無理は禁物**、20分以上運動できる体力を付ける為にまず5分位からスタートして、徐々にペースアップしていきましょう。

### バックナンバー

[2009/12号 ウイルス](#)

[2009/11号 ウォーキング2](#)

[2009/10号 ウォーキング](#)

[2009/9号 タンパク質](#)

[2009/8号 脂質](#)

[2009/7号 糖質](#)

[2009/6号 栄養素](#)

[2009/5号 骨粗鬆症の予防](#)

[2009/4号 骨粗鬆症](#)

[2009/3号 転倒注意！！2](#)

[2009/2号 転倒注意！！](#)

[2010/1号 有酸素運動](#)

[過去のものはこちらから](#)

