

# 子どもがバンバン伸びる 最新の脳科学

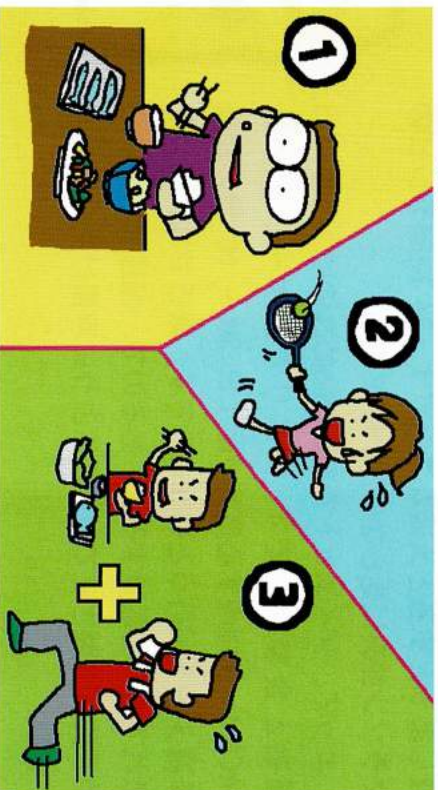
発行日 2018.09



## ダイエットには運動が大事って本当???

高カロリーな食事が増えて、大人の肥満だけでなく子どもの肥満も現代では問題視されています。そこで、今日は運動がダイエットにどれくらい重要なかを紹介します。よく「運動をしたけど痩せなかった」「運動をしたら、逆に体重が増えた」「筋肉がつくだけで脂肪は減らなかった」など、いろいろなのが言われています。本来、ダイエットとは何らかの食事制限を意味するのですが、一般的には体重を減らすことという意味で用いられています。ダイエットをする方法として、

- ①食事の量を減らす
- ②運動をする
- ③食事の量を減らして、運動をするの3パターンが挙げられます。



からだの構成成分は除脂肪体重 (筋肉+骨+内臓) と脂肪に分けられますが、①の食事制限のみで体重を減らした場合は除脂肪体重 (筋肉+骨+内臓) も減ってしまいます。これは私たちの身体にとっては多くの弊害をもたらします。

- ・基礎代謝量の低下
  - ・食事の後の熱産生の低下
- ようするに、太りやすい体質を作ることになるのです。それ以外にも、
- ・女性ホルモンが低下する
  - ・骨粗鬆症になりやすい身体になる
  - ・神経性食欲不振症 (拒食症) の危険性
- ということが挙げられます。



基礎代謝量

食事後の熱産生

女性ホルモン



# 妊娠中のママのダイエットが子どもを糖尿病にする!?

その他に、最近では妊娠中にも関わらず細くて可愛いお母さんに憧れるあまり、食事を十分に摂らずに子どもが2型糖尿病や高血圧になりやすくなるという危険性も示唆されるのです。これは、妊娠中の母体における栄養状況が不十分だと、胎児は少ない栄養でも育つように適応します。その結果、子どもは生まれてから普通の食事をしているのにも関わらず、高血糖状態となり糖尿病や高血圧になるというものです。自分のため、そしてこれから生まれてくる子どものためにも、無理なダイエットはやめましょうね。

一方、運動だけで痩せるにしても限界があります。おにぎり1個分のカロリーを消費するだけでも30分程度のランニングが必要です。脂肪は1kgで9,000kcalに相当する熱量をもっていますから、これを走って消費しようとするの大変なことです。24時間テレビの馬拉ソン並みに走らないといけません。

よって、ダイエットで1番の勧めなのは③で挙げた運動と食事制限です。アメリカカスポートツ医学会(ACSM)が提唱する運動量は1日20～60分の運動を週3～5回行うというものです。最近では、怪我を恐れて運動を敬遠する園もあるのですが、保護者の方から積極的に運動させてもらえるように声掛けをしてみてください。

ちなみに、腹筋などで部分的に痩せることは理論的に不可能であると言われていきます。その理由は、運動などで消費されるエネルギーは使っている筋肉の近くにある脂肪組織からのみもたらされるのではなく、全身循環を経て供給されるからです。

日頃から親子で楽しく運動が出来るような習慣がつけられると良いですね。お勧めはクマさん歩きとうさぎさんジャンプでジグザグ跳び! 二の腕と下っ腹に効果的ですよ。



1日20～60分・週3～5回

運動療育ごともマラソンゲーム



お問い合わせはこちらから → TEL:0120-970-421

「参加を希望する教室の住所または地域をオペレーターに申し添えてください。」