

# 「ストレッチ」「有酸素運動」 「ゆるレジスタンス運動」でHDLを向上させる

## ◆ 相乗効果で脂肪燃焼が進みやすい体に

どのくらいの頻度で運動するとよいのかも気になるところだと思います。

まず運動時間ですが、以前は「有酸素運動の効果が出てくるのは開始後20分してから」といわれていました。

運動すると、当初はエネルギー源として血液中の糖が使われます。その次に血液中の脂肪が利用され、それが足りなくなると、脂肪細胞として蓄えられている内臓脂肪や皮下脂肪が使われ始めます。このとき運動によって分泌された成長ホルモンが、リパーゼという酵素を刺激して脂肪分解を進めていくのですが、この分解が20分くらいから早まるとされていたのです。

しかし今は、もっと早い段階から脂肪が使われていることがわかり、「継続して20

分」は必ずしも必要ないとされ、細切れでもトータルで1日30分になればよいというのが定説です。回数については週3回以上を目標にするとういでしょう。理想は1日60分なので、運動に慣れてきたら時間と回数を増やしてみてください。

運動の際は、有酸素運動と軽いレジスタンス運動（軽い筋トレ）の両方を行っていることも脂肪燃焼の効果を高める秘訣です。

筋肉にゆっくりと負荷をかけていくレジスタンス運動は消費エネルギーが大きく、効率的に体脂肪を減らすことができます。筋肉を使うことで、筋肉を大きくしていくこともできるので、それによって脂肪が燃焼しやすく太りにくい体に変えていっていただけます。

有酸素運動にレジスタンス運動を組み合わせることで筋力や体力がついていき、相乗効果でHDLコレステロールも上がりやすくなります。

また運動前と運動後は「ストレッチ」も忘れないようにしましょう。運動前のストレッチは体を温め、筋肉をほぐしてケガや事故を防いでくれます。運動後のストレッチは、疲れた筋肉のクールダウンに必要です。血流を高める働きとリラクゼーション効果もあるので、就寝前に行うと睡眠の質もよくしてくれます。