

脳内革命著者・春山茂雄先生の



健康長生き講座



第6回



プロフィール

はるやましげお / 医学博士。1940年京都生まれ。66年東京大学医学部卒、95年「脳内革命」が累計600万部のベストセラーに。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得る。現在、恵比寿ブエナヴィスタクリニック医院長。近著は「新脳内革命 春山茂雄71歳体内年齢28歳のレシピ」(光文社)。

「脂肪は運動では燃えない」 ダイエット成功の鍵は成長ホルモン

テレビや雑誌でダイエット特集をよく見ます。皆さんは「運動して脂肪を燃やす」ことを目指していませんか。ただ、ジョギングやウォーキングを流しています。多くの人が運動で燃える脂肪を燃やすことができません。実はいくら運動しても燃焼できません。燃やすことができません。脂肪酸です。それでは運動しても

「こと。脂肪は脂肪酸が連なっていて、断ち切ることが、効果的なのです。脂肪を脂肪の酵素です(左表参照)。

運動で脂肪を燃やすために「脂肪」を「脂肪酸」に変える5つの酵素

グレリン
(胃粘膜から出る)

ノルアドレナリン
(激しい運動で出る)

リパーゼ
(寒いときに出る)

グルカゴン
(空腹時に出る)

成長ホルモン
(運動を行うと出る)



ただ、グレリンは20歳位までしか出ません。中年世代以降は、成長ホルモンの分泌が減少します。リパーゼは10度以下の部屋に30分位いると分泌され、加齢と共に分泌量は低下しますが、適切な運動(スロースタックウォーキングやハンドグリップトレーニング等)により、年を取っていても「体が傷らない」のです。