



問屋町 第30号



まご 健やかLetter



発行日：2018年12月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

クリスマスにはケーキ、正月にはおしるこ年末年始は甘いものをつい食べ過ぎてしまいがちで、気になるのが血糖値。今回は、「甘いものは食べたい！でも運動はしたくない！」というズボラな人向けのカラダづくりを紹介します。



血糖値がみるみる下がる！

「ピンク筋」トレーニングで体質改善

日本には、糖尿病患者とその予備軍が合わせて2千万人いると言われていています。血糖値を下げるには、毎日の食事制限とウォーキング&筋トレ — とわかってはいても続けるのは大変。そこで、新しい運動法として今注目されているのが「ピンク筋」トレーニング。ピンク筋を増やす運動をすると、血糖値を効果的に下げられることがわかってきました。週2～3回運動するだけなので、ズボラな人でも続けられます。



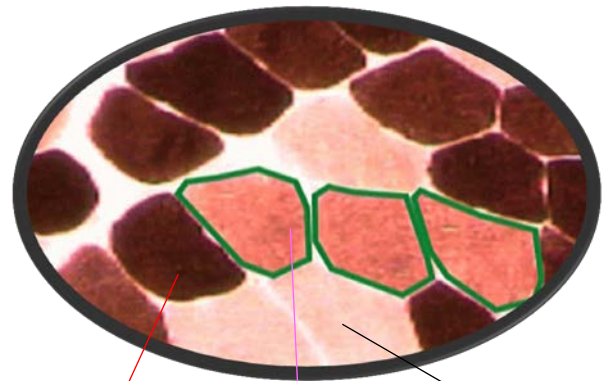
「ピンク筋」の持つ2つの効果

- ① 人間の筋肉を構成する「赤筋」と「白筋」。低強度のスクワットを繰り返すと、白筋が「ピンク筋」に変化し、体内の糖と脂肪を消費して血糖値を下げる効果があります。
- ② ピンク筋スクワットを1日10回×3セット、週2～3回行うのを3ヶ月続けてみましょう。ピンク筋がついて血糖値が上がりにくくなります。

詳しくは裏面をご覧ください。

「ピンク筋」で血糖値が上がりにくいカラダに！

人間の筋肉は、持久力に優れて脂肪を消費しやすい「赤筋（遅筋）」と、瞬発力に優れて糖を消費しやすい「白筋（速筋）」の2種類の筋繊維の束でできています。この白筋、低強度のスクワットを続けると、なんと「ピンク筋（2a、FTa）」に変化。白筋内に赤色のミトコンドリアが増えたためなのですが、白筋が持つ糖を消費する力に、ミトコンドリアの脂肪を燃焼する力が加わり、血糖値を下げるダブルの効果期待できます。



赤筋（遅筋）

- 持久力に優れ、有酸素運動や姿勢を維持する際使われる。
- 体内の脂肪を消費。

白筋（速筋）

- 短距離走や重量上げのように瞬間的に大きな力を出すとき活躍。
- 体内の糖を消費。

ピンク筋（2a、FTa）

- 白筋が変化。白筋と赤筋の中間的特徴をもつ。
- 体内の糖と脂肪を減らす性質。

イスから立つ時わかる筋力衰え度チェック

- つい、かけ声が出てしまう。
- 手をついたり、反動を利用する。
- 上半身を前に倒さないと立てない。

スクワットで「ピンク筋」カアッフ！

ピンク筋スクワット

～やり方～

顔は正面を向いたまま、息を止めずに「1、2…」と声を出して数えながら、10秒かけてゆっくりと腰を落とし、お尻を後ろに突き出す。そのままの姿勢で2秒キープしたら、ゆっくりとスタート姿勢に戻る。10回繰り返したら、1～2分休憩をはさみ、3セット行う。これを1日の運動として週2～3回行うのを、まずは3ヶ月続けてみましょう。



10回×3セット

