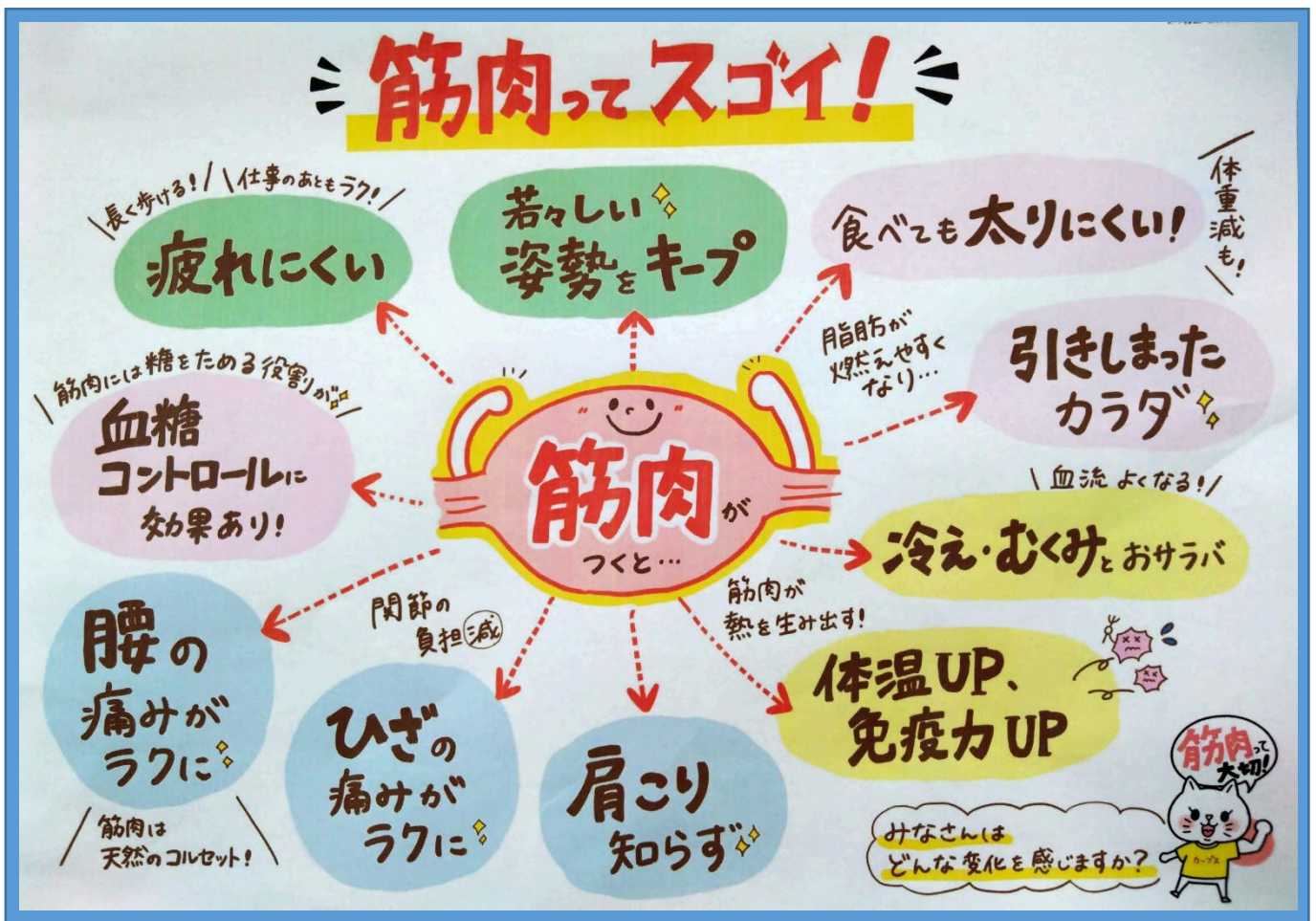




もうすぐ立春とはいえ、毎日寒いですね。寒くて外に出るのが億劫になり、あまり体を動かさない日々が続いていませんか？ また、風邪をひきやすかったり肩がこったりと、寒いと何かと不調をきたしやすいですね。そんな季節に筋トレは如何でしょう？ 筋肉をつけると寒さから身を守ることができます。そこで効果的な筋肉の作り方を知って寒さに打ち勝ちましょう！

■筋肉は熱を産み出す

寒いと体がブルッと震えます。これは「シバリング」と呼ばれる生理現象。筋肉を収縮させることで熱を産み出そうとする体温調節行動です。筋肉の収縮に使用されるエネルギーの多くが熱となり体温を上昇させます。ちなみに、体の中で最もエネルギーを消費するのが筋肉です。つまり、体の中で最も大きい熱源が筋肉ということになります。

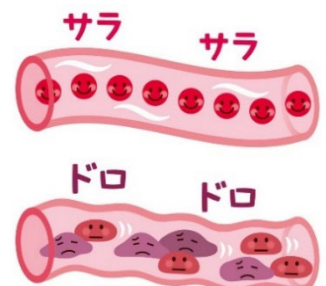


(資料提供：カーブス)

■足の筋肉は重要なポンプ

産み出された熱を運ぶのが血流です。血流が低下し、体の隅々まで血液を運べなくなると冷えや肩こりなどが生じます。その血流にも筋肉が大いに関与しています。筋肉に力が発生すると圧力が高まり、血液が絞り出されます。逆に、弛緩すると血液が流れ込みます。このように収縮と弛緩を繰り返すことで、筋肉はポンプのように全身の血液の循環を助けてくれます。

特に、心臓から一番遠い筋肉である下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）は下半身のポンプ機能の要で、「第二の心臓」と言われるほど。重力によって下半身に滞った血液を心臓に戻すポンプの役割を果たしてくれています。



■効果的な筋トレ

なるべく少ない時間や労力で、最大限の効果が得られるような筋トレを目指したいものです。「大きな筋肉から鍛える」という筋トレの鉄則に従いましょう。

最も大きい筋肉は大腿四頭筋（太もも前部の筋肉）。大臀筋（お尻の筋肉）、内転筋（太もも内側の筋肉）、ハムストリングス（太もも裏側の筋肉）と続きます。つまり、大きな筋肉が多い下半身の筋トレから始めるのが効果的と言えそうです。

おすすめはスクワットです。スクワットは、しゃがみこんで立ち上がる動作を繰り返し行うという、いたってシンプルな運動です。スクワットで下半身の大きな筋肉を鍛え、効率良く熱を発生させましょう。効率が良いといえば、寒いこの季節。基礎代謝が高い季節だからこそ筋トレの効果が得られやすいのです。1日10回から始めてみましょう。ゆっくり行うことがコツです。



■身体はたんぱく質でできている



運動と同時に忘れてはいけないのが適切な食事です。エネルギー量とたんぱく質が不足すると、筋肉量は維持することも増やすこともできません。ダイエット目的で無理な食事制限をするなど、偏った食生活の中で運動だけを行なうと筋肉がむしろ低下してしまい、逆効果に・・・。

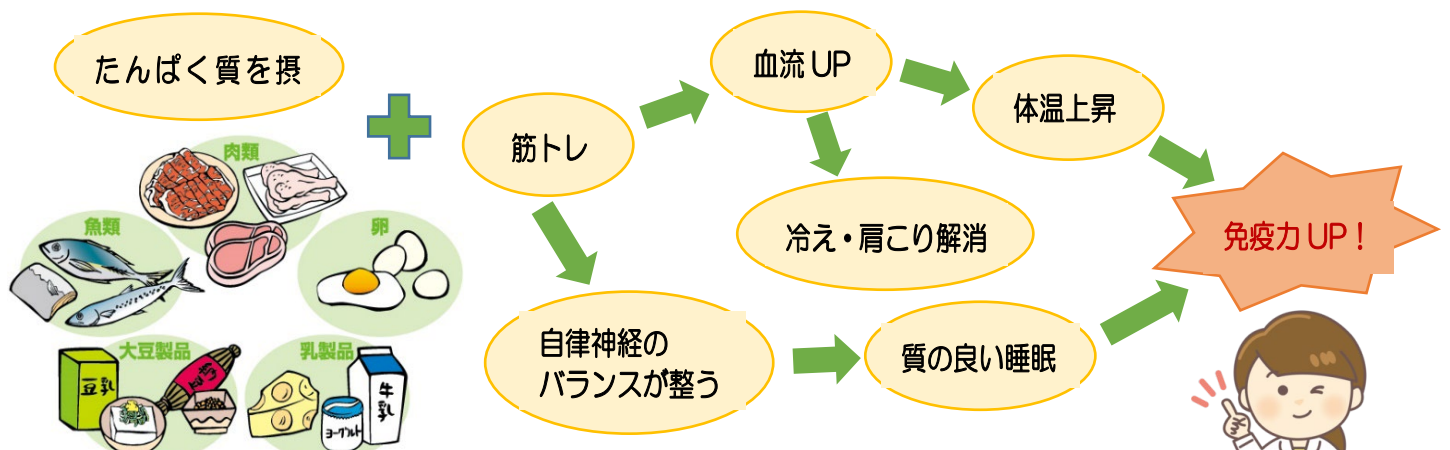
「適度な運動」と「たんぱく質の摂取」、この2つを組み合わせることで筋肉の増加が期待できます。どちらが欠けても筋肉は維持できません。

たんぱく質は、肉類・魚介類・乳製品・大豆製品・卵類などに多く含まれています。手軽にとりたい方は、サラダチキンやヨーグルト、ゆで卵など、コンビニで手に入る商品を活用してみましょう。中でも「サラダチキン」は、低糖質・高たんぱくでダイエットをしている人たちにも人気ですね。



■たんぱく質は免疫細胞のもと

免疫力を高めるには、栄養バランスの良い食事を1日3食摂ることも大切です。中でも、良質なたんぱく質は免疫細胞の材料となることから、特に重要な栄養素になります。またビタミン、ミネラルなども免疫細胞の働きを良くしてくれます。



★筋肉と免疫力をつけて健康的な楽しい春を迎えましょう！

