Fitness & Community

News Letter

2022. 4. 1 Vol.6

知っトク情報

科学的に効果があるサプリメントをご紹介！

皆さんはサプリメントを摂ったことはあるでしょうか？ダイエットや筋トレに取り組んでいると何かしらのサプリメントを摂った経験のある方は少なくないと思います。実際に摂ったことは無くても、気になっているサプリメントがある！という方もいると思います。今回は、サプリメントに対する考え方と、実際に効果が得られると証明されているサプリメントを紹介していきます！

まずは、大前提としてサプリメントは食事で摂取することのできていない栄養素を補うものであり、サプリメントだけを摂っていても筋肉が増えたり、体脂肪が減ったりといった効果は期待できません。そして、効果が期待できるサプリメントだったとしてもその効果はほんの少しだけです。

ここからは、科学的に効果があると証明されているサプリメントを紹介していきます！

今回参考にした書籍の中では、サプリメントをレベル A～C まで3段階に分類しております。

レベル A

トレーニングをする人にとって有用な効果があり、研究でも十分に効果が確認されているもの。

レベル B

特定の状況でのみ摂る意味のあるサプリメントや、研究で確認された結果は賛否が分かれていたり、さらなる研究が必要な段階であったりするものの、全体としてポジティブな結果が得られているサプリメント。

レベル C

一般的に人気ではあるものの実際には摂る意味のないサプリメント。

今回はこの中からレベル A に分類されているサプリメントの紹介です。

[健康増進に効果的なサプリメント]

マルチビタミン

普段の食事から野菜や果物を摂っていれば大きな心配はありませんが、マルチビタミンは微量栄養素の不足が起きないようにするための安全策として使えます。

EPA＆DHA

食べ物から摂る脂質には種類があり、体内で作ることのできないものは必須脂肪酸と呼ばれます。その中で EPA と DHA には血圧の低下、コレステロール値の改善、身体の炎症を抑えるなど、健康に良い効果が報告されています。

[パフォーマンスアップに効果的なサプリメント]

クレアチン

クレアチンはトレーニングを行う際のエネルギーとして使われる物質です。

体内に蓄えられたクレアチンの量を高めることで筋力や筋パワーが向上したり、長いスパンでみると筋量を伸ばしやすくなったりする効果が期待できます。

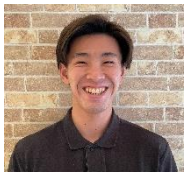
カフェイン

カフェインは覚醒作用のある物質です。カフェインにはトレーニング中のパフォーマンスを伸ばす効果と疲労感を抑える効果が期待できます。カフェインの効果としてよく挙げられる体脂肪を減らす効果については、あまり明確な裏付けが得られていないとされています。以上がレベルAに分類されているサプリメントです。

自分にとって必要なサプリメントかどうかを判断するには、自分の目標を達成するのに何が必要か考え、その上で科学的裏付けのあるサプリメントを選ぶと、無駄の無いサプリメント選びが行えます。

サプリメントの宣伝にはとても魅力的な事ばかり書いてあるので、知識をつけて情報に惑わされないようにしましょう！特に出て来たばかりの目新しいサプリメントには、しっかりとした科学的裏付けが無い事がほとんどなので要注意です。（記事：小形）

New Staff



皆さんこんにちは、新人トレーナーの野崎唯人です。トレーニング指導をさせて頂いた方はご存知かもしれませんが先月からエクシムプラスで働く事になりました。私の事を知ってもらう為に自己紹介をします。私はサウナが趣味で最近はスノーボードにもハマっています。特技は大学四年生まで続けていた野球と高校生の頃ハマっていたボーリングが得意です。小学 6 年生の頃にサッカーをしていて当時のサッカーゲームの技を見様見真似でやろうとした結果サッカーボールではなく地球(地面)を蹴ってしまい全治 2 ヶ月の剥離骨折をしてしまいました。皆さんも雪解けの進むこの時期の怪我には気をつけましょう。皆さんが運動を楽しく行い効果を実感して頂けるようこれから精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。

耳寄りな話し

新常識？！　ダイエット中のラーメンの食べ方

ダイエット中の天敵と言えば･･･ラーメン！ですよね。
ラーメンがダイエット中に良くないと言われている理由には、高糖質、飲み込んでしまう、塩分量が多い等々があります。

そこで今回はダイエット中にラーメンを食べたいとき、どのように食べると良いのかをお伝えします。

ラーメンを食べる上で大事なのは、スープの飲み方です。レンゲでスープを飲んで味わうと思いますが、そこを直せばダイエット中にもラーメンを食べることができます。では、ダイエット時の新常識、ラーメンのスープの飲み方とは･･･【器に口をつけて飲む】ようにすることです。レンゲで飲むのと器に口をつけて飲むのとでは、油の摂取量が大きく違います。すなわち、レンゲでスープを飲むときは、器に口を付けて飲むよりも油が多く体内に入ってくる為太りやすくなります。また、ラーメンの油には動物性脂肪が多く含まれています。動物性脂肪は、中性脂肪に変わりやすい為、体脂肪を蓄えやすくなります。

以前、とある番組で上記2つの飲み方でどれだけ油の摂取量に差が出るのかの検証がされたそうです。その結果、約7倍もレンゲで飲んだ方が多く油を摂取していました。
油はカロリーも高い為、器に口を付けて飲むだけでカロリーオフにもつながるので、ダイエット中に食べたくなった際には、是非試してみてください。
但し、全て飲み干してしまうと変わらないので、注意してください。
（記事：進藤）

なるほど栄養学

ダイエット中のお酒との付き合い方

ダイエットには食事の改善が必須となりますが、お酒が好きな方や仕事の付き合いなどで飲酒の機会が多い方もいらっしゃいますよね。
お酒を飲むと体内ではどのような反応が起こるのでしょうか？

まずお酒を飲むとアルコールは肝臓で分解されるのですが、アルコールは肝臓の糖代謝と脂肪代謝を止める働きがあります。さらに果糖とアルコールが組み合わさると、著しく肝臓内に脂肪が溜まっていきます。例えば、飲酒後のデザートで果物やアイスクリーム、シャーベット、ワインとドライフルーツ、カクテルや酎ハイなどは脂肪が溜まりやすい組み合わせになるので注意が必要です。

アルコールが体内にあるうちは糖質と脂質の代謝は止まり続けてしまいます。そして燃焼を止める働きは、少量のアルコールでも引き起こされますが、量が多いほど燃焼が止まっている時間が長くなります。アルコール分解にかかる時間は「肝臓がアルコールにさらされている時間」であり、すなわち脂質代謝が停止（低下）している時間となります。

実際にどれだけの時間、脂質代謝が停止しているかを計算してみましょう。
[（飲酒量 ml×アルコール％÷100）×0.8]÷[体重 kg×0.1]=アルコール分解にかかる時間(h)

仮に 3 時間と出た場合、飲んだその日は 3 時間、もし同量のお酒を 1 週間飲んでいたら 3 時間×7 日＝21 時間、なんと 1 週間のうち 21 時間（約 1 日）も脂肪代謝を滞らせている習慣となります。これでは太っていきますし、痩せにくいのがわかりますね。（個人のアルコールに対する対応能や完全回復までの時間などで個人差があります。）ダイエット中はなるべく飲酒を控えることによって減量が進みやすくなりますが、「出来るだけ肝臓がアルコールにさらされている時間を短くする」ことを意識してみましょう。
1.飲酒の量や頻度を減らす、2.アルコール度数の低いものを選ぶ、3.尿排泄を促す

アルコールが肝臓で分解され、尿で排泄されると肝臓は再稼働して脂肪も燃焼されます。排泄を促すために利尿作用のあるカフェイン（コーヒー、紅茶、玉露など）を飲酒前、飲酒中（チェイサーとしてアルコール濃度を下げる）、飲酒後にとることは効果的です。

そして、肝臓内でアルコールがアセトアルデヒドになってからは筋肉でも分解できるため、筋肉量が増えればアルコールの分解時間＝肝臓代謝停止時間が短くなります。

したがって、飲酒習慣がある人は普段から運動により骨格筋量を増やしておくことで、肝臓代謝停止時間を短くでき、身体の負担を減らすことができます。ダイエット中のお酒は飲み方に気を付けて上手に楽しみましょう！（記事：江谷）

ちょっと一息　雑学

筋トレで使用しているダンベルやマシンの重さの表記を見てみると「kg」ですよね。日頃見慣れている単位ですが、トレーニングマシンによっては「lbs」という単位が併記されています。当店のマシンにも併記されているのですが、「lbs」とは質量の単位でポンド（パウンド）を表しています。1lbs=0.453592kg（≒0.45kg）ですので、5lbs=2.3kg、40lbs＝18kg、70lbs=32kg となります。なぜこのように併記されているかというと、トレーニングマシンの多くは海外製品なのでポンドが単位として使われているわけです。「lbs」はラテン語の天秤を意味する「Libra Pound（リブラ・ポンド」から来ていて、そのうち口語的に「Pound（ポンド）」だけが使われるようになったそうです。しかし表記だけはそのまま残って「Libra」の省略＝lb に、複数形の s がついて「lbs」となったようです。ポンドと一文字も被っていないのでややこしいですね。。。気になった方はマシンの表記を見てみてくださいね。