



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
SPECIALISTを目指します。

vol.54



発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

<http://www.ist-japan.com>

皆様、こんにちは！

早くも10月となり、これから年末に向けての計画を、皆様も、そろそろイメージされ始めている頃でしょう。

秋といえば、食欲の秋！！ハロウィンパーティーや紅葉狩り。

秋が過ぎれば、あっという間に、クリスマスや年末・年始がやってきます。

ちなみに私は、11月に弟の結婚式があり、今より少しでも格好良く、スーツを着こなしてやろうと

意気込んでおります。笑

11月の弟の結婚式に向けて、私は、「今より身体を引き締めたい」と思っているわけですが、

皆様の、イストでの運動の目的は、こういったものでしょうか？

イストにお越し頂いている多くの方には、それぞれ目的があると思います。そして、その多くの方には、

「シェイプアップ」を目的とした方が多いと、私達は、把握しております。

- ・見た目をすっきりさせたい
- ・膝、腰への負担を減らす為に、減量したい、、、 など

体重を減らす為には、“消費カロリー>摂取カロリー” という生活をすればいいわけですが、

この生活だけを長く続けていると、筋肉量は落ち、基礎代謝が下がり、やがて、痩せにくい身体へと変わってしまいます。

1年で体重が5kg減ったけど、体脂肪率が思ったよりも減っておらず、見た目の変化も少なかった。

こんな経験をされたことや、他人の結果を見たり、聞いたりされた方もいらっしゃるでしょう。

これは、体重が5kg落ちた結果の中には、筋肉量が落ち過ぎていた、ということが考えられます。

「シェイプアップ」において、1番大切なことは、“筋肉量を維持しながら取り組むこと”です。

しっかりと筋肉量を維持して結果を残すことが、健康的な「シェイプアップ」といえるのではないのでしょうか。

その為には、継続的な運動〔筋トレ・週2~3回〕と、バランスの良い食事管理が必須です。

継続的な筋トレが必要であるということは、前回のvol.53にてお話しさせて頂きました。食事管理に関しては、脂質をおさえ、たんぱく質はしっかり摂るというように、普段の