

# Stop!ざ・メタボNo.42 夏のメタボ予防！

メタボ予防には、体内の中性脂肪を燃焼させる「有酸素運動」がよいとされています。有酸素運動とは、しっかりと酸素を消費しながら、筋肉を動かすエネルギーを発生させる運動のことです。体内の脂肪は、酸素と結合して燃やされます。

有酸素運動の中で、取り組みやすいのはウォーキングです。しかし、暑くなってくると、ウォーキングも面倒になります。この時期、有酸素運動として最適な「スイミング」はいかがでしょうか。

スイミングは疲れすぎない程度にゆっくり泳ぐようにしましょう。泳げない人はプールの中でウォーキングでも効果があります。水中でのウォーキングは水の抵抗があり、またバランスをとるために普段使わない筋肉を使うため効果があります。ゆっくりとした泳ぎ方でも、体重80kgの男性なら、約10分で100kcalのエネルギーを消費します。

休日には、暑さ対策も兼ねてスイミングでメタボ予防はいかがでしょうか？

水中でも、汗をかきますので水分補給を忘れずに！

