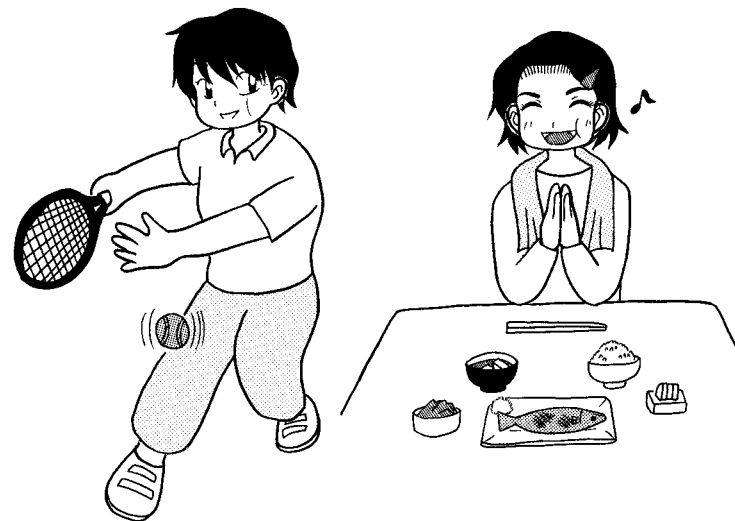


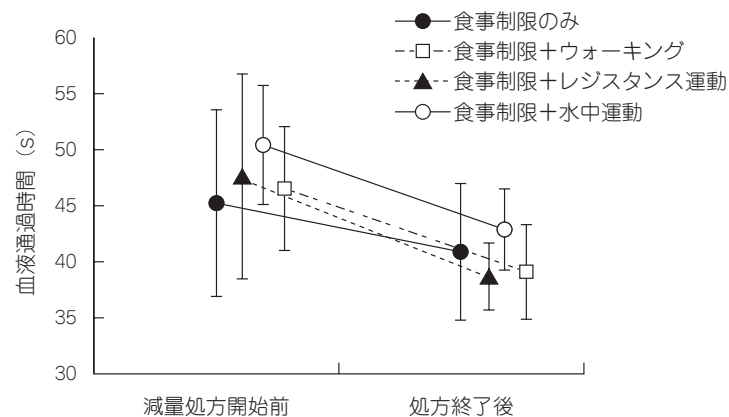
## 減量を目的とした食事制限および運動種目の違いが血液流動性に及ぼす影響

研究代表者 筑波大学 片山 靖富

減量のためには、食事制限と運動を組み合わせる処方すると効果的であることは明らかにされているが、その処方の中でどのような運動が効果的かは必ずしも明確にされていません。また、それらの処方が循環器系の機能の指標となる血液流動性に対する影響は明らかではありません。この研究では、80名の中年肥満女性を対象にして、(1) 食事制限だけをする群、(2) 食事制限とウォーキングを併用する群、(3) 食事制限とレジスタンストレーニングを併用する群、および(4) 食事制限と水中運動を併用する群の4群を設定して、血液流動性に対する減量効果を検討しました。食事制限だけの群でも血液流動性は改善されたが、運動を併用した群の方が改善度が高い傾向にありました。ただし、運動の種類の違いによる差はありませんでした。従って、減量（ダイエット）には食事制限と運動を組み合わせることの重要性が再確認されたと同時に、どんな運動を組み合わせてもよさそうだとすることが示されました。



どんな運動でも食事制限と組み合わせると効果的な減量ができる



3ヶ月間の減量処方への継続的参加に伴う血液通過時間の変化