

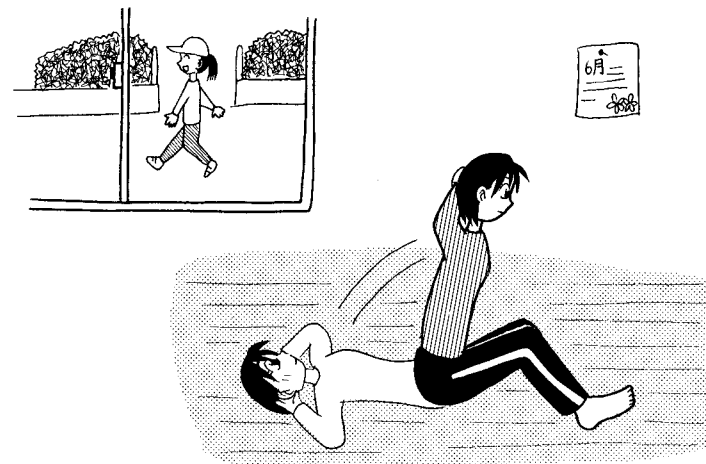
低強度筋力トレーニングが若年女子の内臓脂肪および身体組成に及ぼす影響について —有酸素運動との比較検討—

研究代表者 愛知学院大学 梶岡多恵子

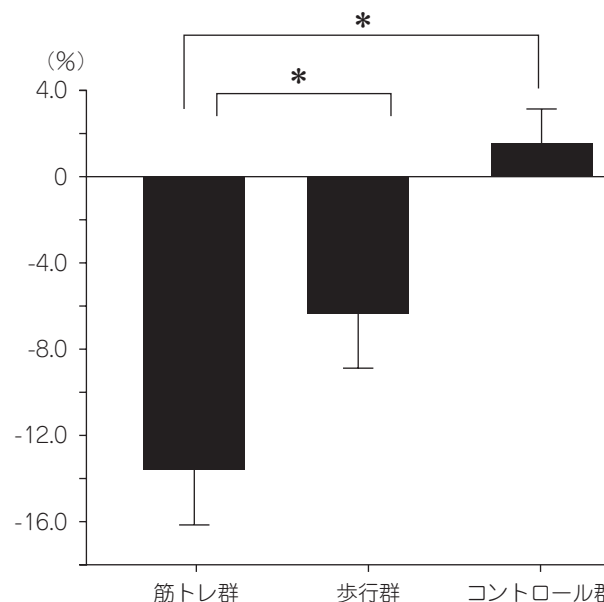
若い女性は、体重は重くないのに体脂肪や内臓脂肪を蓄えた“隠れ肥満”が多く、動脈硬化を加速させるメタボリックシンドローム(代謝異常症候群)を起こすことが心配されます。内臓脂肪を減らすには、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的と考えられてきましたが、筋力トレーニングも糖や脂質の代謝改善に有効と考えられます。

そこで標準体重の若い女性に6週間、腹筋やスクワットなど手軽な筋力トレーニング(筋トレ)群、有酸素運動であるウォーキング(歩行運動)群、運動を行わない(コントロール)群に分かれ、筋肉、皮下脂肪、内臓脂肪などの変化を追いました。その結果、筋トレ群は歩行運動群、コントロール群に比べ体脂肪量、皮下脂肪や内臓脂肪が減少し、筋肉の厚さは増加しました。一方、歩行運動群はコントロール群に比べ皮下脂肪が減りました。

このように6週間の手軽な筋力トレーニングはウォーキングなどの有酸素運動より内臓や皮下脂肪の減少、筋量の増加が観察され、メタボリックシンドロームの予防効果が示唆されました。



筋力トレーニングでウォーキングなどの有酸素運動より内臓や皮下脂肪が減少し、筋量が増加する



超音波Bモード法による、内臓脂肪の蓄積状態を示す肝臓前面腹膜前脂肪厚の変化率 *p < 0.05 6週間のトレーニング実施前後において有意差を認めたもの