

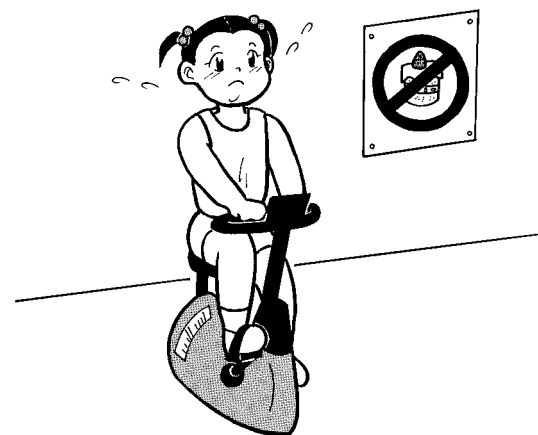
## 減量トレーニングが若年肥満者の耐糖能に及ぼす影響

研究代表者 福岡大学 島本 英樹  
 解説 佐藤 祐造

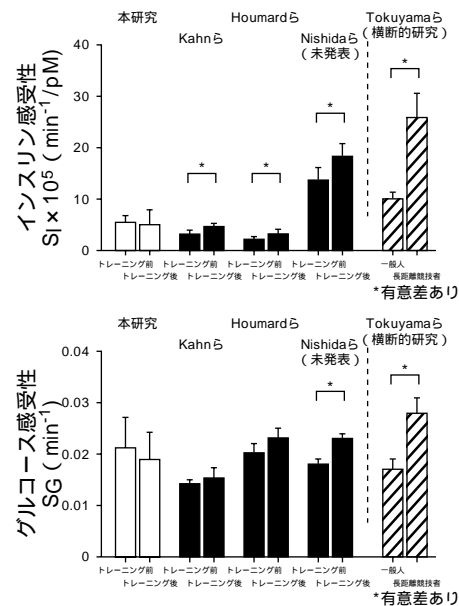
若年肥満者を対象に乳酸性閾値（LT）の自転車運動を1回1時間、週5回行うというトレーニングを6週間続け、身体組成、体力とインスリン感受性（SI、骨格筋や肝に対するインスリンの作用）、グルコース感受性（SG、末梢組織へのブドウ糖の利用度）をトレーニング前後で評価しました。

トレーニング後、体重、体脂肪率には有意に変化はありませんでしたが、最大酸素摂取量は有意に上昇し、有酸素性作業能が向上しました。しかし、肥満者で低下しているインスリン感受性は改善せず、グルコース感受性には変化を認めませんでした。

福岡大学グループでは、非肥満者に同様のトレーニングを行い、インスリン感受性、グルコース感受性の上昇を認めていますが、肥満者では変化はありませんでした。私共の経験でも肥満者がトレーニングを行う場合、やはり食事制限も平行して行われなければ効果は現われませんので、皆様も注意下さい。



6週間の減量トレーニングでも肥満者はインスリン感受性、グルコース感受性は変化しない。



トレーニングによるインスリン感受性（SI）とグルコース感受性（SG）の変化