

# ◎2019年2月 スタジオメニュー スケジュール

月	火	水	木	金
	10:30~11:30 ヨガ	10:30~11:30 サーキットエアロ	13:00~14:00 リフレッシュヨガ	
		13:00~14:00 ピラティス		

※急遽、プログラムが変更になる場合があります。ご了承下さい。

●介護予防教室  
月・火・木・金/15時~16時  
スタジオ内使用します。  
ご協力お願い致します。

## お知らせ

### ●レッスンスケジュール変更

「サーキットエアロ」のレッスンスケジュールが、2019年4月より変更になります。  
 ・スケジュール/毎週金曜10時30分~11時30分  
 ・初回レッスン日/2019年4月5日(金)10時30分~11時30分  
 ※3月27日(水)が現在のスケジュールでの最終となります。

### ●営業時間

2月11日(月・祝)営業/8時~13時  
 2月22日(金)休館/13時~16時30分  
 2月28日(木)休館/終日

## 豆知識

### ダイエットに正しい知識を

ダイエットに取り組んでいる方も多いと思いますが、巷には様々なダイエット情報が溢れています。しかし、その殆どが方法論だったりします。今回は方法ではなく、ダイエットに関する基本的な部分、知っておいて頂きたい内容をご紹介します。  
 (※辻の個人的見解も含まれますのでご了承下さい。)

### 水分と体重の関係

○「体脂肪は一日にしてならず」  
 一日の中で変化する体重のほとんどは食べた物の物質的な量と、摂取したり身体から出ていく水分量の変化です。(体脂肪がすぐに作られることはありません)

○「炭水化物ダイエットで減りやすいのは水分」  
 糖質が多いとそれに伴い体内の水分量も上がり、体重が増えます。炭水化物ダイエットですぐに体重が落ちるのはここにあります。炭水化物を減らせば水分が減り、体重が減ります。

### 結局は摂取カロリー<消費カロリー

- ①摂取カロリー>消費カロリー=体重増加
- ②摂取カロリー<消費カロリー=体重減少

他の様々なダイエットも体重が減るのは、そうした結果②になったからです。代謝が云々といったこともあるかもしれませんが、そこが及ぼす影響より圧倒的にこちらの影響が大きいです。

### お腹を凹ませるには腹筋?

腹筋をしてもお腹の脂肪は落ちません。基本的に部分痩せはできず、その筋肉を使ったからその脂肪が消費されるということは考えにくいのが現実です。

### 筋肉と脂肪の重さ

一般的に筋肉は脂肪よりも重いとされていますが、それは密度の違いによります。(身のしっかり詰まったキャベツとスカスカなキャベツみたいなものです。)

- ・脂肪の密度...0.9007g/cm<sup>3</sup>
  - ・脂肪以外の除脂肪組織(筋肉、骨)の密度...1.100g/cm<sup>3</sup>
- 100cm<sup>3</sup>で換算すると  
 ・脂肪90gに対し、除脂肪組織(筋肉、骨)は110g(その差20g...)

つまり、筋肉をつけたら重くなるといってもたったこれだけです。

### 体重≠見た目



左の図にあるように体重=見た目ではありません。なぜなら「同じ重さでも筋肉と脂肪では大きさが違う」からです。具体的に脂肪と除脂肪(筋肉など)の違いを表すと

脂肪:除脂肪(筋肉など)=1:0.8

つまり図の左側の人を1としたら右側の人には2割ほどスリムに見えるということです。体重は同じでも。

様々なダイエット、健康情報が溢れていますが、こういった基本的な知識を持つことも大切です。疑問、不明なことはスタッフに気軽に聞いてみてくださいね。



### メディカルフィットネス エムズ

住所:大阪府豊中市岡町北1-2-4  
 Tel:06-6841-5720  
 E-mail:medfit-ms@minamitani-c.or.jp  
<http://www.minamitani-ms.jp/>

【営業時間】  
 平日/9時~20時  
 土日祝/8時~13時  
 【定休日】  
 第4木曜日、年末年始