

## Q5

### 脂肪は20分以上運動しないと減らないのですか？

#### A

「20分以上運動しなくても脂肪は減ります。」

中等度運動までのエネルギー源は、「糖質」と「脂質」であり、それぞれが約半分ずつを占めます。

しかし、運動強度が高くなるにつれ、「糖質」の依存度が高まり、「脂質」の利用が低下します。脂肪が、エネルギー源に成るか否かは、時間ではなく、運動の強度によります。

一方、持続時間が長くなると「脂質」の占める割合が増加し、長時間の運動においては、脂肪は総エネルギー需要量のほぼ80%を供給します。

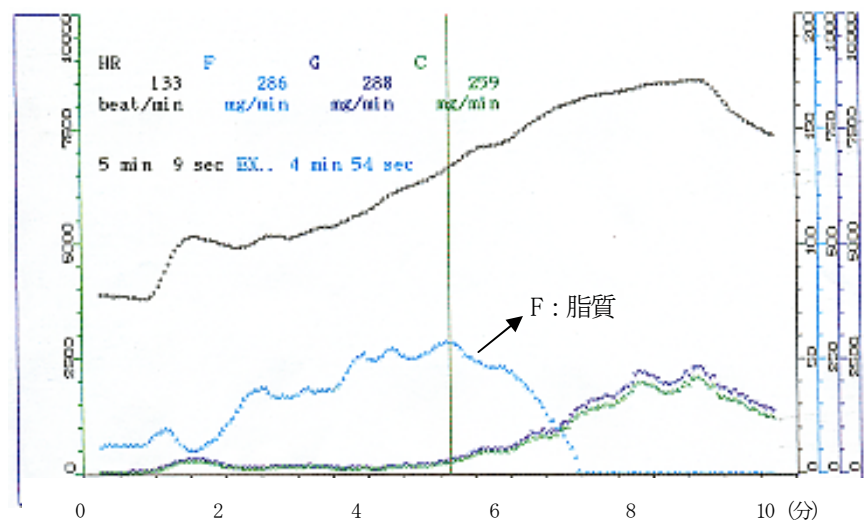
20分未満の短時間の運動の場合でも、脂肪は、エネルギー源になりますが、運動強度が高いと脂肪はエネルギー源として利用されないので注意が必要です。

【参考】



心肺運動負荷試験(ランブ負荷法)

#### 運動負荷中のエネルギー供給



図は、運動負荷中のエネルギー供給について示している。図中のFは脂質利用である。運動開始から脂質利用があることは明確であり、20分以上でないと利用がないということではない。4～5分頃の脂質利用率が高いので、この時点の強度で運動することが脂肪の燃焼が、最も効率的であるといえる。

しかし、運動強度が高くなると脂質の利用がなくなることがわかる(図では7分頃)。脂質利用の有無は、持続時間ではなく、強度が影響する。