

トレジム新聞

2026年
3月号
休館日
3/23(月)

糖代謝

糖代謝とは、食事で摂った炭水化物（糖質）をブドウ糖に分解してエネルギーに変換し、消費したり蓄えたりするサイクルのことです。ブドウ糖は脳や身体を動かす燃料となってくれます。余ったものは脂肪や肝臓に蓄えられます。

肝臓の糖代謝は、血糖値の調整役で、体内のエネルギー源であるブドウ糖を「貯める」「供給する」「作る」の三つの役割を担い、まさに体内の**糖の司令塔**であります。食事から摂った糖は肝臓でグリコーゲンとして蓄えられ不足すると再びブドウ糖に分解されて血液中に放出されます。糖を摂りすぎると脂肪になり、不足すると体脂肪や筋肉からブドウ糖を合成してエネルギーを作り出すなど全身のエネルギーバランスを支えています。



睡眠

肝臓と睡眠は密接に関わっており、十分な睡眠は肝臓の修復や解毒活動に不可欠です。睡眠不足は肝臓の蓄積や肝機能低下に繋がってきてしまいます。毎日六〜七時間以上のまとまった睡眠をとれるように心がけてみましょう。

食事

肝臓に優しい食事を心がけることも大切です。シューズや菓子パン、果糖などの糖質は肝臓で中性脂肪になりやすく、アルコールは肝臓が分解処理を行うため過剰摂取は肝臓を疲弊させてしまいます。納豆などの大豆製品や赤身肉、卵など良質なタンパク質を摂ったり、野菜、海藻やきのこ類などの食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富な食材は肝臓の負担を減らします。野菜から食べるベジファーストの食方もおすすめです。

運動

肝臓に対する運動の最大の効果は、肝臓の改善や肝臓内脂肪の減少、そして肝機能数値の改善です。週三〜四回、一日三〇分以上のウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングが推奨されています。これは体重減少を伴わなくても肝臓の脂肪は減少します。有酸素運動の強度は、少し息が弾む、汗ばむくらいで、筋力トレーニングは腹筋運動やスクワットなど大きな筋肉を動かすことが有効です。



糖代謝をさせるには筋力後の有酸素運動が大切です。最大心拍数の五〇%〜六〇%の軽〜中等度の有酸素運動が有効です。

最大心拍数とは【二二〇-年齢】で割り出すことができます。トレッドミルやエアロバイクでトレーニングするときは、心拍数を確認しながら行ってみましょう。

この**ベーシックトレーニングメニュー**はトレーニング室入口に常備してあるので、ぜひ一度手に取り、参考にしてみてください♪

