



2018年10月20日発行

収穫の秋を迎えて美味しいものをついつい食べ過ぎてませんか？
La Santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくりを
医学的なサポートで応援します。

会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

アルコールは筋トレにどんな影響を 及ぼすのか？

筋トレでカラダ作りをしている人はもちろん、
「筋トレも飲酒も両方大切だ！」という人も必見です！



●アルコールによって起こる筋トレへの悪影響

アルコールによる筋トレへの弊害として挙げられるのが、ホルモンの一つ「テストステロン」分泌への影響です。このテストステロンは、摂取したたんぱく質を合成させ筋肉を作るといった働きを持っています。筋トレの刺激によって分泌されるのですが、アルコール摂取によりこのテストステロンの分泌量が減少するとされています。

また、筋トレやたんぱく質の摂取により、筋肉の合成を促す「mTOR (たんぱく質キナーゼ)」と呼ばれるシグナル伝達経路が活発になることが分かっています。しかしアルコールを摂取することで、mTORの活動が低下するという結果を発表している研究もあります。

その他にも、アルコール摂取によって分泌される「コルチゾール」というホルモンには、血糖値をコントロールする働きがあります。このコルチゾールには、エネルギー源である糖を生み出すために、筋肉の分解を促進させてしまう作用もあります。筋肉の分解は筋肉量の低下に繋がり、カラダづくりにとって悪影響を及ぼします。

このように、多くの研究でアルコールが筋トレの筋合成効果を阻害するという結果が出ています。

●アルコールは賢く飲もう！

アルコールによる弊害を理解したうえで、「どうしてもお酒はやめられない」という人はいるでしょう。友人や仕事などの付き合いで、飲みたくなくても飲まなければいけない場面があるのもわかります。そんな時には、アルコールの選び方や摂取タイミングを覚えておきましょう。そうすれば、影響を最小限に抑えることができます。

まずはアルコールの種類。ビールやワイン、日本酒、カクテル、サワーなどは、糖質が多く含まれているためオススメできません。糖質が少ない焼酎やウイスキー・ハイボールなどの蒸留酒を選ぶようにすることで、体脂肪の蓄積を防ぐことができます。

もちろん、摂取量にも気をつけましょう。中には、少量であれば筋合成の影響を受けないとされる研究もあります。アルコール分解能力には個人差があるため一概には言えませんが、大体500ml (ロング缶1本)程度と覚えておきましょう。**量が少なくてもアルコール度数が高いものは悪影響をもたらす**ので、注意が必要です。

筋トレや運動直後は、渇いた喉を潤すようにアルコールを摂取したくなります。しかし、残念ながらそれは避けましょう。なぜならトレーニング直後は、筋肉の合成が高まる重要な時間帯だからです。そのタイミングではアルコール摂取は避け、プロテインなどたんぱく質をしっかりと摂取するようにしてください。

筋トレでカラダづくりを目指している人は、筋トレの効果をしっかり得るためにも飲酒は控えた方がよいでしょう。どうしても飲みたいという人は今回ご紹介した内容を参考に、賢くそして程々に飲酒を楽しむようにしてください。

(参考資料：スポーツトレーナー和田拓巳氏著書、東京大学教授石井直方著書より)



スタジオ教室体験会

- スリムヨガ** 10/30(火) 19:00~20:00
- ボディメイクエアロ** 11/1(木)・/8(木)・/15(木)・/22(木) 14:30~15:30
- ハワイアンHULA** 11/3(土)・/17(土) 10:30~11:30
- 太極舞** 11/11(日) 14:00~15:00
- 天空大河** 11/18(日) 14:00~15:00

参加料:各教室1,080円/1回

詳しい内容は、お問い合わせください。

《第13回 La Santé カフェ開催》 = 参加料無料・原則要予約 =

日時: 12/8(土) 開場14:30~、講演15:00~

テーマ:【あなたはなぜ運動をしていますか?】
~運動の効果と正しく効率の良いやり方について~

皆さんはなぜ運動をしていますか?
健康のため、ダイエットのため、ストレス発散……。
様々な目的や種類がある中、皆さんは運動を正しく、
効率よくおこなえているでしょうか。
あなたの運動を見直す機会になればと思います!

動きやすい
服装で
お越し下さい。

講師: 清水 拓 (宝田整形外科クリニック 理学療法士)

会場: メディカルフィットネス La Santé スタジオ



厚生労働大臣認定 健康増進施設

メディカルフィットネス La Santé

〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1

TEL: 0235(64)8858

e-mail: lasante@takaradaseikei.com