

# 寒さを利用して体脂肪を燃焼させよう!

冬は「太ってしまう…」 「脂肪が蓄えられている気がする…」 などと思う方が多いのではないのでしょうか？寒さが厳しいと身体を動かす機会が減る、冬ならではのイベントが多く食生活が普段とは違う内容になるなど、体脂肪が増えそうな状況が考えられますね。しかし、身体の機能からすると冬は体脂肪を燃焼させる絶好の機会なのです！それは何故か？今回のニュースでは【脂肪細胞】に注目してお伝えします。

## 脂肪を燃焼させる細胞！

私たちの身体には白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞の二つの脂肪細胞が存在しています。白色脂肪細胞は脂肪を蓄える細胞であり、一方褐色脂肪細胞は脂肪を燃焼させ熱を産生させる細胞です。褐色脂肪細胞を活性化させることは白色脂肪細胞で蓄えた脂肪を燃焼させることに繋がります。また、白色脂肪細胞は継続的な寒冷刺激を受けることで褐色化され、褐色脂肪細胞と同様の働きをすることが知られています。



### 白色脂肪細胞



### 褐色脂肪細胞

脂肪を蓄える	働き	脂肪を燃焼させ熱を産生する
全身 (特に二の腕, 下腹部, 臀部)	分布	限定的 (首の後ろ, 肩甲骨間, 脇の下)
肥大後分裂して増加する	数	年齢と共に減少する

## 寒冷刺激とエクササイズで活性化!!

白色脂肪細胞を褐色化させることや褐色脂肪細胞を活性化させることは、体脂肪の燃焼に繋がります。下記に紹介するエクササイズなどを日常に取り入れてみましょう！

**⚠️ 気温や体調を考慮し、無理のない時間や回数で行いましょう。**

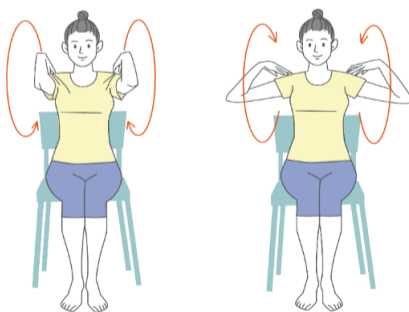
### 温冷シャワー (交代浴)



首の後ろから肩甲骨間に温水(40℃前後)を30秒、その後冷水(20℃前後)を30秒当てるこれを5回程度繰り返す

**👉** 湯船やサウナで身体を温めた後冷水を浴びるやり方も同様の効果が期待できます。

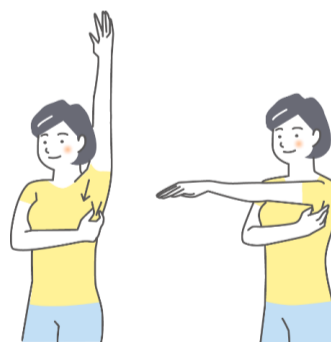
### 腕回し①



軽く肘を曲げ、肩甲骨が動くように腕を前後に大きく回す

**👉** 立位でも行えます。やりやすい姿勢で行いましょう。

### 腕回し②



脇の下を軽くつかみ腕を前後に大きく回す

**👉** 肘を曲げても行えます。

### 朝ウォーキング



腕を大きく振ってウォーキングを行う

**👉** 少し薄着で行うことで寒冷刺激になります。また朝日を浴びることで体内時計が整えられます。

私たちの身体は寒さを感じると「体温を上げろ！」という指令が出ます。これこそが体脂肪を燃焼させるスイッチとなるのです。寒さが厳しい時は屋内で褐色脂肪細胞を活性化させるエクササイズを行い、心地よい寒さの時はあえて屋外で気持ちよく身体を動かしてみましょう。冬の寒さを味方につけて体脂肪を燃焼させ、軽やかな身体で春を迎えてみませんか？