

月刊 栄トレーニングルーム通信！ Vol.48

5月と言えばGW！！このところ夏のような暑さが続いていますね。熱中症にならないように注意しましょう。

さて今回のお題は「**基礎代謝**」です。

基礎代謝とは生きていくために最低限必要な生命活動、つまり内臓を動かしたり体温を維持するなどに使われるエネルギーのことです。

基礎代謝の中で最も**エネルギー消費が多いのは筋肉**です。筋肉を鍛えて筋肉量を増やすことで基礎代謝量が増え、**太りにくく痩せやすい体**になります。逆に筋肉が少なく脂肪が多いと基礎代謝量が少ないので**痩せにくい体**になってしまいます。

筋肉をつけることで基礎代謝が増えるのは、筋肉トレーニングを行った時に分泌される**成長ホルモンの働き**によって脂肪が燃焼しやすい状態になるためです。筋肉がついたので筋トレを控えるようになるとこの成長ホルモンの分泌も少なくなってしまいます。

しっかりと筋トレで成長ホルモンを出して、有酸素トレーニングを組み合わせることでより効率の良い脂肪燃焼を目指しましょう。

～お知らせ～

5月9日・10日にカヌースクールを開催します。
大変ありがたいことに両日とも定員となりました。

今年もまだまだカヌースクールを開催する予定です。
次回開催時にも沢山の方のご参加をお待ちしています。

～5月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～
の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10時30分がお休みとなります

★ランニングコースが利用できない日

5月2日・3日・22日・24日・31日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。
詳細はスタッフにお尋ねください

