

防なら2千歩、認知症予防なら4千歩、メタボの予防なら6千〜8千歩が目安と中村さん。この目安は主に60歳以上に有効だが、アラフォーくらいから歩くことを意識したほうがいいという。

「痩せる！筋トレ」など多くの著書があるスポーツトレーナーの坂詰真二さんも、「筋肉が落ちることは最大の老化」と言い、できるだけ体を動かすことを勧める。

「男女ともに50代になると加速

度的に筋力が下がっていき、筋力が低くなると体を動かさなくなる。だから筋力が低下する負のスパイラルに陥る。そこで、帰り道は1駅分、あるいはバス停三つ、四つ分を早歩きする、できるだけ階段を使うなどしたいですね」

もつとも正月太り解消くらいなら、食事の糖や脂肪、酒類を制限したうえで「週2回の筋トレ」も効果的と坂詰さん。筋トレはエネルギーを使うというよりも、筋肉量を取り戻して、落

ちた代謝を回復するために一番効率がよい方法という。

勧めるのは、筋量の多い足や太もも、お尻やふくらはぎなど下半身に効果があるスクワット。30代女性なら10回を1日3セット。男性なら足を前後に開いたスクワットで左右10回ずつ1日3セットをメドに行ってみよう。

体と部屋を温め運動

「筋肉量の増加は自分の努力次第です。菌磨き感覚で取り込めるようになればいいですね」坂

詰さん

ただし、冬はこうした運動をする前にいくつか注意点がある。「筋肉は寒いと緊張し、切れやすい。ですから夏より入念に体を温めることが大切です。筋トレなら体が温まっている午後のほうが向いています。トレーニングをする部屋も温めておくといいでしょう」(同)

最後に、さらなる「美ヤセ」を狙う人のための運動を聞いた(左の囲み)。家で簡単にでき、代謝をアップさせる。筋力維持

にもいい。指導してくれたのは、パーソナルトレーナーとして活躍する篠原佐智子さんだ。

「1日1ポーズでも30秒でもいいから無理せず続けることで、階段の上り下りが楽になったり、姿勢が良くなったりします。運動を続けることで脂肪が燃焼しやすくなるので太りにくい体になっ

ていくんです」
今回話を聞いたすべての識者たちが強調したのは、「無理せず継続する」こと。それこそが「美ヤセ」の第一歩だ。