



# TRIPLE X PRESS

トリプルX プレス No.43/2004

TOPIC

今月の特集

## 美しいプロポーションをつくり、リバウンドを防ぐには？ ダイエットのための運動を考える

健康を維持するために、ますますその重要性が高まっている「ダイエット」。今回は「食事」についてご紹介しましたが、今回は「ダイエットのための運動」を特集します。



**まずは、自分に必要なエネルギー量を知りましょう。**

人が太るのは、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、余分なエネルギーが体脂肪となって体に蓄積されるからです。したがって、減量のためにはまず、自分にとって1日に必要なエネルギー量を把握することが最初の一步となります。厚生省（現厚生労働省）の「第6次改訂日本人の栄養所要量」によると、20歳代の平均的な成人が1日に必要とするエネルギー量は男性で約2300 kcal、女性で約1800 kcalです。この内、基礎代謝としては男性で約1550 kcal、女性で約1200 kcalが消費されます。

### 【年齢別・性別 基礎代謝標準値とエネルギー所要量】

〈生活活動強度Ⅱ（やや低い）の場合〉

年齢(歳)	男		女	
	基礎代謝量(kcal/日)	エネルギー所要量(kcal/日)	基礎代謝量(kcal/日)	エネルギー所要量(kcal/日)
15~17	1,610	2,400	1,300	1,950
18~29	1,550	2,300	1,210	1,800
30~49	1,500	2,250	1,170	1,750
50~69	1,350	2,000	1,110	1,650
70以上	1,220	1,850	1,010	1,500

厚生省（現厚生労働省）「第6次改訂日本人の栄養所要量」より

基礎代謝とは、体温を保ったり、呼吸をしたり、いわば生命活動を維持するために必要不可欠なエネルギー。年齢や体の大きさ、筋肉の量などによって個人差がありますが、自分に必要なエネルギー量を把握した上で、摂取エネルギーと消費エネルギーをイコールにすれば、太りもやせもしないということです。そして、減量のためには、適切な食事のコントロールと適度な運動によって、摂取エネルギーより、消費エネルギーを増やすことが基本となります。



**健康的にやせるために、  
適度な運動は欠かせません。**

普通に生活しているだけでも、基礎代謝によってある程度のエネルギーが消費されますが、健康的に減量するためには、適度な運動が必要となります。もちろん、食事を制限することで摂取エネルギーを控えれば、体重は落とすことはできるかもしれませんが、しかし、食事制限だけを行っている、筋肉が落ちて基礎代謝が低下してしまいます。つまり、体重が落ちにくい体になつてしまうということです。さらに良くないことに、基礎代謝が極端に低下すると、インシュリンと呼ばれるホルモンの働きが悪くなり、やつれにつながったり、さらには生活習慣病を引き起こす要因にもなりかねません。ですから、理想的なダイエットとは、筋肉を落とさずに、体脂肪のみを減らすことだといえます。そして、そのために欠かせないのが、適度な運動なのです。



**大切なのは、  
2つの“運動”の組み合わせです。**

ダイエットのための運動には、大きく分けて2つあります。一つは、ウォーキングやジョギングのような呼吸を行う運動「酸素運動」、そして、腕立て伏せや腹筋のような筋肉に負荷を与える運動「筋力トレーニング」です。酸素運動では、吸い込んだ酸素を利用して体脂肪を燃焼させることができます。体脂肪は時間をかけないと火がつかないといわれていますが、最近の研究によると、10分弱で燃え始めることがわかりました。一方、筋力トレーニングは、筋肉の維持・増強をするため、基礎代謝の低下を防ぎ、太りにくい体をつくるための運動といえます。また、引き締まった美しいプロポーションをつくるためにも、筋力トレーニングはとても重要となります。

“有酸素運動”で脂肪を燃やし、“筋力トレーニング”で筋肉の減少を抑え、メリハリのあつた体をつくること。この組み合わせが健康的に減量し、リバウンドしにくい体をつくるための理想的な運動といえます。



# アミノ酸大百科

第3回

必須アミノ酸

## フェニルアラニン



肉類や魚介類、大豆、アーモンドなどに多く含まれるアミノ酸で、最近の研究によつて、気分の落ち込みや記憶力に関係することが判明しています。

必須アミノ酸

## メチオニン



牛乳やレバー、全粒小麦などに多く含まれるアミノ酸で、食品の栄養強化などにも使われています。

必須アミノ酸

## スレオニン



「スレオニン」は、必須アミノ酸の中でも一番最後に発見された成分です。「トレオニン」とも呼ばれ、卵やゼラチン、七面鳥などに多く含まれます。

必須アミノ酸

## ヒスチジン



大人は体内でも合成できますが、幼児は合成できないため、必須アミノ酸の一つになっています。カツオやマグロ、鶏肉などに多く含まれます。

必須アミノ酸

## リジン



牛乳から発見されたアミノ酸で、体の基本エネルギーである糖質の代謝を促進するといわれています。肉類や魚介類、チーズなどに多く含まれます。

必須アミノ酸

## トリプトファン



チエダーチーズやバナナ、卵黄、落花生などに多く含まれるアミノ酸で、とくに睡眠不足を感じている人は積極的に摂りたい成分です。

ダイエットやスポーツ、美容など、今やさまざまな分野で注目を集めている、アミノ酸。中でも、たん白質の素となる「必須アミノ酸」は、食品から摂り入れることが必要で、一つでも不足すると、体に必要なたん白質を合成できなくなるため、毎日きちんと補うことが大切です。今回は、9種類の必須アミノ酸の中から、前回ご紹介した「分岐鎖アミノ酸（BCAA）」以外の6種類にスポットを当ててご紹介いたします。

2月23日〜26日にかけて、本社およびニュートリライターのマーケティング担当者・研究開発担当者が来日。日本アムウェイのスタッフと将来の製品計画などについての意見交換が行われました。初日は日本の経済状況、健康産業市場、業事法をはじめとする法的環境について情報を交換、2日目はADACプロダクトサブコミッティのメンバーの方々(写真)や東京近郊のダイレクター、ディストリビューターの方々から日本でのニュートリライターの製品の状況や今後開発を希望する製品などについて貴重なご意見を伺いました。3日目は4日目は現在開発中の製品や研究テーマについての会議を行い、現在発売中の製品の改良とともに今後3年から5年にわたって日本の皆様にお届けする製品開発の方向性を確認しました。このような会議はカリフォルニア、エイダ、日本で半年に一回開催されており、サブリエント先進国アメリカの研究・開発と日本の皆様のご要望を一体化させて製品開発を行っています。



ホームページにて、トリプルX プレスのバックナンバーをご覧いただけます。

[www.amwaylive.com](http://www.amwaylive.com) へアクセス →

ナビゲーションバーの上段から「トピックス」をクリック。

メニューの中から、「トリプルX プレス」を選択してください。

Web/携帯電話でいつでも発注!

受付時間:24時間 携帯電話はiモード、EZweb、ポータルフォンライブ! からご利用可能

[www.amwaylive.com](http://www.amwaylive.com)

ディストリビューター・オーダーダイヤル  
☎0120-07-88-99

携帯電話・PHSからはこちらへ(有料)  
東日本:03-5766-6900  
西日本:06-6375-8000

「買うだけクラブ」ダイヤル  
☎0120-950-789

携帯電話・PHSからはこちらへ(有料)  
東日本:03-5766-6954  
西日本:06-6375-9500

My月便・オーダーダイヤル  
☎0120-776-999

携帯電話・PHSからはこちらへ(有料)  
03-5766-9237

受付時間 [月-金] 9:00~21:00 [土] 9:00~17:00 (日曜、祝日、第5土曜日はサービス休止)

相談ホットライン

☎0120-123-777

携帯電話・PHSからはこちらへ(有料)  
03-3461-8030

受付時間 [月-土] 9:00~17:00 (日曜、祝日、第5土曜日はサービス休止)  
音声による案内が流れたらご希望のメニュー番号を選択し押してください。  
メニューについては、音声でのご確認をいただくか、アマグラムでご確認ください。

※記載事項の無断使用は禁止します。※番号のおかけ間違いにご注意ください。

返品および交換規定  
日本アムウェイでは、お買い求めいただいた製品に万一向らのご不満が生じた場合は、「100%現金返金保証制度」にそって製品を返品することができ、この制度は、「特定商取引に関する法律」に定める「クーリング・オフ」を、さらに前進・徹底させたアムウェイ独自のルールであり、製品を一定条件のもとで返品することができます。ただし、起算日から30日を超えた使用済みのヘルスケア、ハウスウェア、ホームテック製品は返品することができません。また、セットで販売した製品の返品はセットのみでお受けします。容器が破損している場合を除いて、残量が無い、またはわずかな状態で返品されてもお受けできません。なお、お買い求めいただいた製品について、何らかの不良が発見された場合は、同一製品と交換することができます。ただし、浄水器などの家電製品について何らかの不良が発見された場合、または保証期間内に正常な使用状態で故障が生じた場合は、交換ではなく無償で修理いたします。

※2005年1月より返品規定が一部変更になり、返品可能期限が設けられます。詳しくは、AMAGRAMやamwaylive.comなどの今後の広報をご確認ください。



日本アムウェイ株式会社  
〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町7-1  
[www.amway.co.jp](http://www.amway.co.jp) ☎0120-123-777

トリプルXの「My月便」ご利用に関するご注意

- 6ヵ月以内のキャンセルや予約内容の変更はMy月便・オーダーダイヤルへお申し出いただくインターネット(Web/携帯電話)、ABN上からご自身で変更できません。
- キャンセルのお申し出がない場合は7ヵ月目以降も自動継続となります。なお、代引きでお届けして不在の場合、速やかにご連絡いただけない場合には、以降の配送分を含めてすべてが自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。
- SOP上限個数:ディストリビューター「買うだけクラブ」メンバー1組あたり毎月5個まで
- 製品は、「My月便」開始以降、最初にお届けした期日と同じ時期にSOPは毎月、オーダーメイド型は指定したサイクルで自動的にお届けします。支払方法が「自動引落し」「DD保証の自動引落し」の場合、製品のお届けと同時に代金が引き落とされますのであらかじめ口座に代金をご用意ください。  
※お届け時期は、毎月同日ではなく若干前後することがあります。  
※「My月便」の支払方法に「自動引落し」をご利用の場合、オーダー処理から入金確認ができるまで通常の発注で「自動引落し」はご利用になれません。発注の際は「自動引落し」以外の支払方法をご利用ください。
- 「自動引落し」または「DD保証の自動引落し」で申し込まれ、オーダー処理時点で引落し資格を失効されている場合(他の注文で「自動引落し」をご利用し、アムウェイでの入金確認ができていない場合を含む)は、その月の支払方法を「代引き」へ変更してお届けします。ディストリビューターの方の場合は別途所定の代引き手数料がかかります。
- 既に特典を受け取っているSOPの返品は、特典とともに返品手続きが必要です。また、返品処理完了以降に継続しているSOPオーダーは、すべてキャンセルとなります。