

# 健康通信

筋肉の代謝には  
 全身の代謝には  
 影響

筋肉の量は全身の約40%を占め、そのうち約20%は骨格筋、約20%は平滑筋、約10%は心筋から成ります。筋肉は、エネルギーを消費して運動を行います。その際に、糖質や脂質がエネルギー源として使われます。また、筋肉は、血中の糖質を吸収し、グリコーゲンとして蓄積することができます。このように、筋肉は、エネルギーの貯蔵庫としても機能しています。

糖を筋肉に運ぶから血糖値が下がる

筋肉にはグリコーゲンが蓄積されています。これは、糖質の貯蔵形態です。また、筋肉には、ATP（Adenosine Triphosphate）というエネルギー源が蓄積されています。ATPは、筋肉が運動を行う際に使われるエネルギー源です。ATPは、糖質や脂質から合成されます。このように、筋肉は、エネルギーの貯蔵庫としても機能しています。

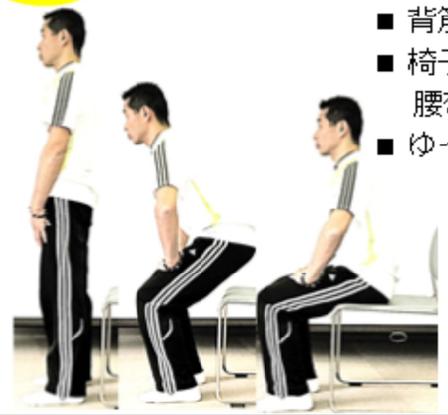
## スクワット

10回  
3セット

- ▶ Target(ここに効きます) 太もも、お尻
- ▶ Effect(効果) 脚力アップ



- 背筋をのばし、肩幅くらいに立つ
- 椅子に腰掛けるようにゆっくり腰を落とす
- ゆっくり立ち上がる



★椅子なしで行うとさらに効果アップ

1

イン ▼  
 ス ▼  
 リ ▼  
 ン ▼  
 で ▼  
 下 ▼

血中の糖質は、筋肉に運ばれ、エネルギーとして使われます。また、筋肉は、血中の糖質を吸収し、グリコーゲンとして蓄積することができます。このように、筋肉は、エネルギーの貯蔵庫としても機能しています。

イン ▼  
 ス ▼  
 リ ▼  
 ン ▼  
 で ▼  
 下 ▼  
 が使

筋肉の量は全身の約40%を占め、そのうち約20%は骨格筋、約20%は平滑筋、約10%は心筋から成ります。筋肉は、エネルギーを消費して運動を行います。その際に、糖質や脂質がエネルギー源として使われます。また、筋肉は、血中の糖質を吸収し、グリコーゲンとして蓄積することができます。このように、筋肉は、エネルギーの貯蔵庫としても機能しています。

編集者  
 健康運動指導士・生活習慣病改善指導士  
 鍵田忠芳

「乳酸  
 八田秀雄著  
 講談社  
 サイエンティ  
 フィクより」

筋肉の量は全身の約40%を占め、そのうち約20%は骨格筋、約20%は平滑筋、約10%は心筋から成ります。筋肉は、エネルギーを消費して運動を行います。その際に、糖質や脂質がエネルギー源として使われます。また、筋肉は、血中の糖質を吸収し、グリコーゲンとして蓄積することができます。このように、筋肉は、エネルギーの貯蔵庫としても機能しています。

運動強度  
 が高いと、  
 たくさんの  
 糖が必要で、  
 肝臓からグ  
 ルコースが  
 多く血液中  
 にできて、  
 血糖値が上  
 がること  
 があります