

美しいボディラインと女性らしい立ち姿に筋肉は必要不可欠です

いろいろなクライアントさんとお会いしますが、季節を問わず女性からは常に、痩せたい、細くなりたい、といった要望を耳にします。女子プロゴルファーなども、プロテインを勧める「太るから……」という理由で軽く嫌がったりすることがあります。確かにテレビに映るモデルさんやタレントさんの姿は美しく魅力的に感じます。しかしテレビで観る姿と実際の姿のギャップは意外に大きく、私が直接タレントさんと会うたびに感じる印象は、「細っ!!」です。

一方で、ビーチバレーやフィギュアスケートなど、女性アスリートの引き締まった美しいカラダは多くの女性の羨望の眼差しでもあり、女性はあながち筋肉を毛嫌いしているわけではないようです。筋肉＝マッチョ＝ムキムキ、といったイメージの連鎖が筋肉NGとなっているのかもしれない。では、筋肉とは女性の美しさに対してどういった役割をしてくれるのでしょうか？ メリハリのある美しいボディライン、背すじの伸びた凛としたたずまいや歩き方、何よりも躍動的な健康美、といったところででしょうか。すべて正解ですが、実は筋肉にはダイエットとしての役割がかなり大きいのです。人間の代謝（エネルギー消費）には大きく3つあげられます。一つは日常の活動による代謝。トレーニングやエクササイズもここに分類されます。もう一つは食事による代謝。

## 肉体改造のプロが提案

# 美しくなるためにもっと女性も筋肉をつけよう!

多くのアスリートが愛飲中のサプリメント  
グリコ・パワープロダクションの商品開発者  
桑原弘樹さんが提案する女性のキレイに有効な  
筋肉作りを短期集中連載でお届けします

デザイン/上杉勇樹(ma-h gra)

Vol.1

## 今の女性には筋肉が足りない!

### NESTA PDA

## 桑原弘樹さん



**Profile** 江崎グリコにて、パワープロダクションブランドの全アイテムを開発。NESTA JAPAN PDA (プログラム・ディベロップメント・アドバイザー) を務め、100人を超えるトップアスリートに、独自のコンディショニング法に基づいた指導を行うなど幅広く活躍中。

注1

### プロビーチバレーボール選手 浦田聖子さん



「浦田選手は現在プロビーチバレーボール選手として活躍中。2012年のロンドンオリンピック上位入賞を目指している名実ともに日本NO.1のプレイヤーです。浦田選手も日頃パワープロダクションを愛用しています。」

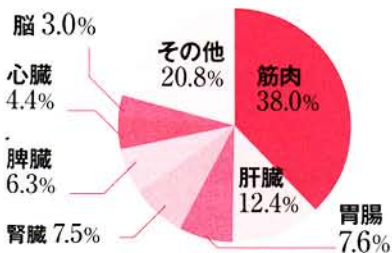
注2

### ミスフィギュア 豊島香奈子さん



「JPC主催、女性美を追求するコンテスト「ミスフィギュア大会」にて、2007年から3年連続で優勝を果たした豊島香奈子さんもパワープロダクション愛用者。トレーナーとしても活躍中です。」

### 注3 基礎代謝消費量の割合



出典/『栄養学ハンドブック 全改訂版』(技報社) 19

1日の総消費カロリーの6割を占める基礎代謝の部位別消費量としてみると(円グラフ参照)、骨格筋と肝臓、脳が大半を占めている。中でも筋肉は全体の約4割を占めているので、いかに筋肉量を維持していくかが代謝UP、消費エネルギーUPに重要なポイントが分かる。

基礎代謝を高めることが痩せ体質への第一歩  
意外に思われるかもしれませんが、食事をするのは、カロリ―を摂取する行為であると同時にカロリ―を使う行為でもあるのです。そしてもう一つは基礎代謝。心臓を動かして血液を流す、呼吸をするなど人が生きていく上で、最小限必要とする部分です。しかしこの基礎代謝が一日の総代謝量のなんと60%ほども占めているのです。つまり基礎代謝の高い人は太りにくく、グッドシェイプを作りやすいということになるのです。そしてこの基礎代謝こそが筋肉なのです。筋肉量の多い人は基礎代謝が高いこととなり、同じ量を食べても、同じ量の運動をしても、どんどんグッドシェイプが進むといったイメージです。女性の場合は男性に比べて、男性ホル



### ワンポイントAdvice!

## “超回復は寝て待て”

筋肉はトレーニングによって筋線維を破壊し、そこに筋肉の材料であるタンパク質(アミノ酸)が補給され、睡眠中成長ホルモンが分泌されることで回復します。トレーニングの後にはプロテインやアミノ酸を補給し、いつも以上の深い眠りを目指しましょう。

モンの量が少ないので、相当なトレーニングを積んでも筋肉隆々にはなりません。一般の女性の方がウエイトトレーニングをするだけで筋肉隆々になるといふ心配はまずないといっているでしょう。むしろトレーニングによって日常の代謝量がアップし、そのうえ筋肉がつくと基礎代謝もアップするという一石二鳥のお得感があるのが、筋肉なのです。  
食事の摂取量を減らして痩せることはダイエットの基本ですが、その体型をどれだけ維持していくかという点では、筋肉をどれだけしっかりとつけられるかにかかっています。筋肉はマッチョではありません。筋肉＝マッチョのイメージは捨てて、筋肉＝ダイエットの発想をもってみてはいかがでしょうか。筋肉はなかなかついてくれませんが、決してあなたを裏切りませんよ。