

2012年3月26日

「カラダを鍛え始めても、結局は挫折」・・・女性の6割が経験 美しいカラダづくりの秘訣は「美筋習慣」にあり！ 「筋トレ後に食事抜き」はNG？女性にも不可欠の“プロテイン”

森永製菓株式会社(本社:東京都港区、代表取締役社長:矢田雅之)は、2012年3月より、おいしく手軽にプロテインを補給できるバータイプのウェファー「ウイダーin バー プロテイン」を発売します。発売にあたり、当社では25～39歳の女性500名を対象に、「カラダづくり」に関する意識調査をおこないました。また今回、「美しいカラダ」を手に入れるためのポイントについて、パーソナルトレーナーの大西仁美さんにお話をお伺いしました。

◆「美筋習慣」について

森永製菓では、「ウイダーin バー プロテイン」の提供を通じて、女性たちに向けて「美筋習慣」という考え方を提唱しています。「美筋習慣」とは、しなやかで美しいカラダをつくるために、日常生活において意識的に筋肉を鍛える習慣のことを意味します。当社では、運動や食生活に関するさまざまな情報や、おいしく手軽に栄養補給ができる製品の提供を通じて、女性の皆様の「美筋習慣」を応援してまいります。

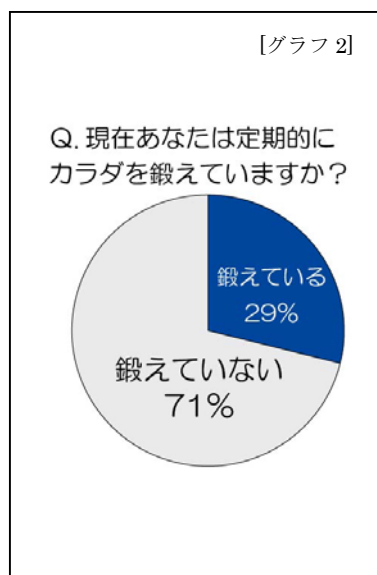
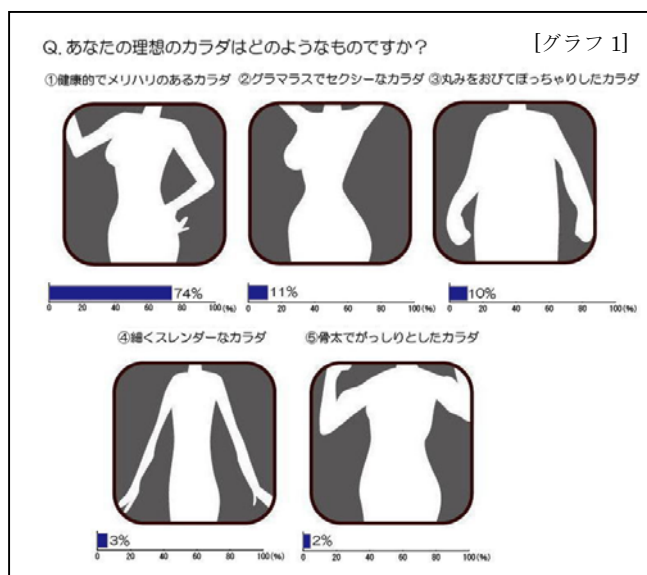
■ “カラダを鍛えなければ”・・・焦りを感じている女性も9割！

新生活が始まるこれからの季節。新しい出会いを前に、「体型を何とかしたい」と考える女性も多いのではないのでしょうか。そこで、今回森永製菓では、女性の「カラダづくり」に対する意識と実態について調査をおこないました。

まず最初に、「あなたは自分のカラダに自信がありますか？」

と聞いたところ、「自信がある」と答えた女性はわずか9%という結果に。71%と、ほとんどの女性は「自信がない」と回答しました。

それでは、女性たちはどのようなカラダになりたいのでしょうか。「あなたの理想のカラダはどのようなものですか？」と聞いたところ、最も多かったのは「健康的でメリハリのあるカラダ」で74%。



「グラマラスでセクシーなカラダ」(11%)、「細くスレンダーなカラダ」(10%)などを大きく上回る結果となりました。[グラフ 1]

しかし、理想のカラダに近づくために具体的な行動ができている人は少ないようで、「**今、あなたは定期的にカラダを鍛えていますか?**」という質問に対しては、**71%が「鍛えていない」と回答**。[グラフ 2] また、「カラダを鍛えなければと焦りを感じることはありますか?」という質問には88%が「ある」と回答したほか、「**カラダを鍛え始めたけれども、目標に達する前に挫折した経験はありますか?**」という質問にも、**63%が「ある」と答えました**。「カラダを鍛えたい」とは思いつつも、続けられていない女性が多いようです。

【調査概要】

- ・調査対象:25~39歳 女性 500名
- ・調査期間:2012年2月20日~2月22日
- ・調査方法:インターネット調査

※専門家インタビュー

メリハリのあるカラダを目指す上では“美筋習慣”が重要!

今回、美しいカラダづくりのポイントや、継続してカラダを鍛えるためのコツについて、パーソナルトレーナーの大西仁美さんにお話をお伺いしました。

◆美しいカラダをつくる上では、「美筋習慣」が重要

『**年齢を重ねてもキレイなカラダでいるためには、「しなやかな筋肉がついたメリハリのあるカラダ」であることが求められます**。日本ではあまりフォーカスされていませんが、ミス・ユニバースの候補者やハリウッド女優などは、実は過酷な筋力トレーニングをしています。海外のハリウッドスターは、たとえスタイルが完璧ではなくても、筋肉トレーニングによってカラダが締まっているので、結果的にキレイに見えるのです。

日本の女性は「体重を落とす」「脂肪を落とす」ということにばかり目がいきがちで、「筋肉をつける」ことの大切さに気付いていない人が非常に多いように思います。ぜひ、**意識的に筋肉を鍛えることで美しいカラダをつくる、自分なりの「美筋習慣」を取り入れてほしいと思います**。

ちなみに、**筋肉を鍛えるということは、心を鍛えるということにもつながります**。心が強くなると逆境にも耐えられるので、気持ちも前向きになりますよね。そうすると、カラダはもちろんのこと、顔や表情にも、それがあらわれてくるのだと思います。』

◆効率よく筋肉を鍛えるポイント

『**効率よくカラダを鍛えるためには、「運動」の方法だけでなく、「食」にも気を使う必要があります**。「**食べるタイミング**」や「**食べる内容**」が非常に重要なのです。

女性には、「運動した後に食べるのはNG」と誤解している人が多いのですが、筋トレをした後は、むしろ食べたほうが良いのです。**筋トレをした時に使ってしまった栄養素、「炭水化物」や「たんぱく質」を摂取してあげることが大切です**。特に“**美筋ボディー**”を作るには「**たんぱく質**」が欠かせません。筋力トレーニングをすると、筋繊維が破壊されます。そして、それらを修復する時に、筋繊維が太くなり、その結果、筋肉がつくようになります。この筋繊維の「修復」の時に最も必要になるのが、「たんぱく質」です。筋トレの時にプロテインを飲む人を見かけたことがある人も多いと思いますが、「プロテイン=たんぱく質」ですので、これは「効率よく」筋肉をつけるための行動なのです。「筋トレ」、「プロテイン」と聞くとムキムキなカラダをイメージしがちですが、決してそうではないのです。**筋肉がつくと代謝があがってカロリーも消費しやすくなり、健康的**



大西仁美(おおにしひとみ)
パーソナルトレーナー

パーソナルトレーナーを雇い1年半でマイナス25キロの減量に成功。ダイエットの経験を通じて自信を取り戻し、自らパーソナルトレーナーになる事を決意。9年間L.A.でパーソナルトレーナーとしての経験を積み、帰国後は、雑誌、WEB、ラジオを中心に幅広く活動。著書に『たった1分で人生が変わる 筋トレの習慣』(中経出版)、『部位別ボディラインエクササイズ』(マイコミ)など。

な女性らしいカラダを一生維持しやすくなります。私は筋トレの後には必ずプロテインを摂取しますし、パーソナルトレーニングのクライアントにも、プロテインを摂るように勧めています。』

◆「美筋習慣」を続けるポイント

『**美しいカラダづくりのポイントは、Trans4fit=①運動、②栄養、③心、④時間管理の4つです。**運動や食事はよく言われていることですが、トレーニングを持続させるための強い「心」や、運動する時間をきちんと確保する「時間管理」のコントロールも大切です。

また、**「一気にやろうとしないこと」も重要。いきなり頑張り過ぎても長続きはしません。**自分のペースで1個1個クリアして次に進むことが重要です。「運動する」ことがはじまりでなくても、まずは「朝ごはんを毎日食べよう」といったところからスタートしても構いません。**自分のペースで続けていき、その習慣をキープしていくことが大切だと思います。**

さらに、習慣化をする上では**「自分らしく楽しむ」ということも大事です。**美しいカラダづくりは、短期的なものではなく、一生続けていくもの。**無理なく続けられるような、「自分らしい」「楽しい」と思える方法を選びましょう。』**

■「美筋習慣」を応援！

運動の後には、おいしく手軽な「ウイダーinバー プロテイン」

運動をおこなった後、筋肉細胞を修復するためには「たんぱく質」が必要です。効率的に筋肉をつけるためには、それを補う「プロテイン」が欠かせません。

森永製菓が販売する「ウイダーinバー プロテイン」は、**プロテインを摂りながら、おいしくお腹が満たせるウェファータ**
イプの栄養調整食品です。「ウイダーinバー プロテイン」には、すばやく吸収される乳由来の「ホエイたんぱく」と、長く

吸収される「大豆たんぱく」を配合しており、ムダのないカラダづくりに役立てることができます。

さらに、**ヘーゼルナッツの香ばしさが特徴の「ナッツ」味と、ココアの苦味とクリームの甘さが特徴の「バニラ」味の2種類があり、おやつ感覚でおいしく食べられます。**また、パッケージも「OPEN」の切り込み表示にそってバナナの皮をむくように簡単に開封でき、**運動の後でも手軽に食べられるため、「美筋習慣」を実践する上で重要な「続けやすい」という点も特徴です。**

「良質なたんぱく質」、「手軽さ」、「おいしさ」という3拍子が揃った「ウイダーinバー プロテイン」。これからはじまる新生活シーズン、美しいカラダを目指して「美筋習慣」をはじめたい方に、ぜひご活用いただければと思います。

※販売ルートは、ドラッグストア、スポーツ店、フィットネスクラブ等。

⇒「ウイダーinバー プロテイン」商品ページ：<http://www.weider-jp.com/proteinbar/>

