

KENKO TIP

2016年8月5日

TIP DATA

ゴルフ1ラウンドで1200kcal
カロリー消費

体重1kg減らすには7200kcalカロリーの消費が必要なので、理論的には1ヶ月6ラウンドで1kg減!

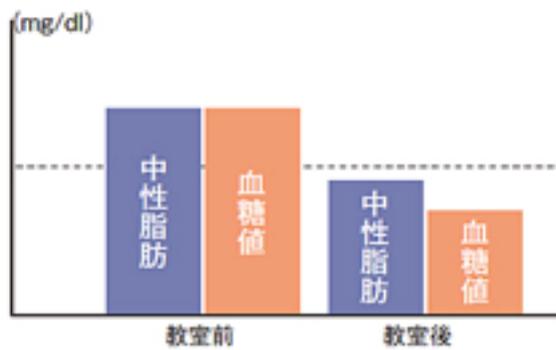
1ラウンド20,000歩

厚生省推奨は1日1万歩。ゴルフはカートにのっても13,000歩。1ラウンド7-10kgも歩くのです。

■ コレステロールの変化(平均値)



■ 中性脂肪と血糖値の変化(平均値)



やっぱりゴルフって健康によかったんだ!

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

海外赴任とゴルフはきっても切れない関係がありますね。私はゴルフをしないのですが、医師としてゴルフの健康効果には大いに注目しています。

脂質異常を抑制?!

まず、ゴルフのフィジカル効果は「代謝」が活発になること。歩く、話す、しゃがむ、打つ。全身の筋肉も脳もフル活用し、その結果、血流も活発になっていきます。静岡理工科大学の富田准教授の研究によれば(上図)、ゴルフ教室でのレッスンというシチュエーションですが、それでも前と後では総コレステロール、中性脂肪、LDL(悪玉コレステロール)、HDL(善玉コレステロール)の値が改善しているそうです。これは代謝がよくなり、細胞が活性化していくことによるものと考えられています。

ハッピーホルモンでストレス解消

ゴルフをすると脳内にβエンドルフィン、ドーパミンなどの神経伝達物質の分泌が活発になる

とされています。ドーパミンは先月のTIPでもお話ししましたね。別名「ハッピーホルモン」と呼ばれ、脳に幸福感を満たし、様々なストレスから脳を守ってくれるホルモンです。

ゴルフは、グリーン、青い空、会話、終わったあとのお楽しみなど、このハッピーホルモンの分泌がどのスポーツよりも活発に促進され、しかもゴルフに行く前も後も何日も持続すると言われています。屋外で太陽をたっぷり浴び、ビタミンDが生成され免疫力もアップ!といったことづくめ。なんと、ゴルフのハンディが低いと寿命が長いという研究(スウェーデン)もあるんですよ!

飛距離アップには足

筋肉の2/3は「脚」についています。腕の筋肉、腹筋、背筋を鍛えることも大事ですが、アマチュアゴルファーは「脚」を鍛えることで、腹筋、背筋も同時に鍛えられ、飛距離アップにつながるそうです。お腹に力を入れて、背筋を伸ばし、正しく歩くことは、お金のかからない、

随時できる最高の筋トレ。飛距離アップを楽しいゴールとして、まずは姿勢良く歩くことから始めてみるのもいいですね。先日のTIPを参考に姿勢もチェックしてみましょう。

BCAAでスコアアップ

パフォーマンスを低下させないコツはプレー中のエネルギー補給にあります。ゴルフが大好きな方から「どんなサプリメントがいいですか」と聞かれたらBCAAというアミノ酸をおすすめしています。人間の体内では合成されない必須アミノ酸では「バリン」「ロイシン」「イソロイシン」の3つを総称したものです。筋肉のエネルギーとなる唯一の必須アミノ酸。運動能力と集中力も高めてくれます。ドラッグストアや信頼あるネットで購入できます。プレーの前日に摂取すると翌日疲れにくいのです。会員の方に言わせれば「疲れないから軸がブレにくくパットの精度が上がった」と。そしてなにより「水分補給」。いつも以上にこまめにおおめに摂取しましょう!