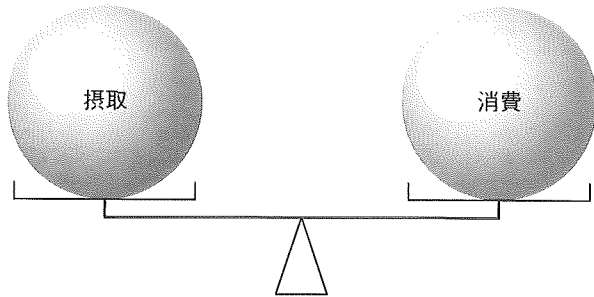


【図1】エネルギー収支バランスの基本概念



体重の変化、体格 (BMI)

「日本人の食事摂取基準 2015 年度版」より

まず、「食べない式」
「○○だけ食べる式」をやめる

体重や体脂肪の量は、食べることによるエネルギーの摂取と体を使うことによるエネルギー消費のバランスで決まります【図1】。消費量を摂取量が上回ると、体重増加していきますので、摂取量を減らせば体重は減少する仕組みとなっています。

食事制限をすれば痩せられるので、体重が減って嬉しいのですが、実は、減る体重の多くが筋肉だといわれますから、痩せられても喜んではいられません。身体の中には筋肉が少なく、体脂肪率が高いので隠れ肥満状態ともいえます。

正しく痩せよう！ 減筋は厳禁

新年が明けました。年始の抱負として、「今年こそは痩せる！」と決心された方も多いのではないのでしょうか。

ただし、体を動かすことは億劫だからと「食べないで痩せる」や「○」だけ食べる」といった方法をとっているのは筋肉量が減少してしまい、痩せた後の健康には良くないことばかりです。

そのような方法で減量を経験されたことがある方も、今年からは、筋肉を減らすことなく、正しい減量法で取り組みましょう。

サルコペニア肥満の予備群にならないために

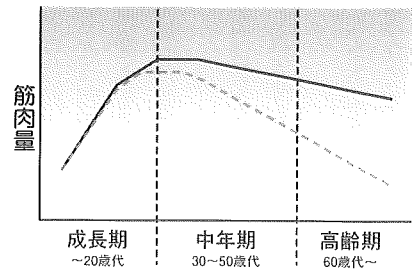
加齢による筋量の減少とそれに伴う筋力低下は「サルコペニア」と呼ばれています。「sarco」はギリシャ語の「sarx」に由来するとされ「肉、肉付き」を意味し、「penia」は「消失、欠如」を意味します。隠れ肥満は「サルコペニア肥満」ともいわれ、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクをさらに高める可能性があります。

筋肉は、身体を動かすためだけでなく、骨を強くしたり、血糖値の調節にかかわるなど、生命を維持するために必須の組織です。サルコペニアは、筋肉が減ることにより、転倒、骨折、感染症、肺炎、骨粗しょう症などの症状から、糖尿病、動脈硬化の進行による心筋梗塞、脳卒中などまで、病气や死のリスクをも高める原因として、近年、危険視されています。

せっかく食べることをがまんしても、「健康的に」痩せたのでなければ、意味がありません。これから初めて痩せる決心をされる方は、わざわざ筋肉量減少につながる、食事制限だけに頼った減量法に飛びついてはいけません。

過去すでに、「食べない式」の経験がある方は、サルコペニア肥満の予備群かもしれないといわれます。痩せた方にとっても、体重を維持したい方にとっても、適切な量は食べ、体はよ

【図2】筋肉量の加齢変化



(Sayer AA, et al. j Nutr Health Aging. 2008)

グラフ内の上の実線は一般的な人の筋肉量の減少を、下の破線は栄養・運動不足の人の筋肉量が急激に減少していくことを示している。

「きょうの健康 2015 年 9 月号」より

く動かすことが必要不可欠となります。

筋肉はたんぱく質でできています。そこではたんぱく質の合成と分解が常に繰り返されています。合成と分解のバランスがとれていれば筋肉量は維持されます。材料となるたんぱく質が不足しているのは、筋肉量は増えません。さらに、筋肉は、加齢によっても減少していきます【図2】。

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品等、たんぱく質が豊富な食品をとる食事をすること(※)、また、エネルギー消費を増やし筋肉をつけるために身体を動かすことが大切です。

※肉断ちしない、単品食・極端な粗食をしないことも大事です。

注目されるNEAT

エネルギー消費量を増やすために