

今回も、日本経済新聞の記事から、“基礎代謝を増やしてダイエット”を紹介します。

基礎代謝量を増やしてダイエット——。健康雑誌や女性誌などでそんな言葉が目につく。体のエネルギー消費量の中で一番大きいのが基礎代謝で、「減量」の照準になりやすい。ただ、基本的には変動があまり大きくはなく、過度に期待しても効果は小さい。長い目でみて太りにくい体をつくるとらえよう。

食事・運動の影響大

基礎代謝量とは「呼吸をする」「臓器が動く」「体温を保つ」といった生きるために最低限必要なエネルギー消費量のこと。骨格筋や心臓、肝臓などの臓器ごとに1日1キログラムあたりのエネルギー消費量がほぼ決まっており、重さをかけた値の合計で算出される。身長、体重などでほぼ決まるため大きな変動はない。皮肉だが、基礎代謝量上げるには「太るのが一番」

なぜ、基礎代謝量に注目が集まるのか。東京大学の石井直方教授は「人のエネルギー消費量のうち基礎代謝量が5～7割を占めるからだ」という。石井教授によると、基礎代謝量の約30%は筋肉が消費し、筋肉量を増やせば基礎代謝量が上がると考えるのは正しい。問題はその効率だ。

筋トレなどで筋肉を1キログラム増やしても増えるエネルギー消費量は1日約50キロカロリーで、ごはん4分の1杯程度。ちょっとカロリーの高い食事を取るとすぐに帳消しになる。短期的には食事などの影響を受けてほとんど効果はみえない。ただ、一度ついた筋肉を維持すれば、毎日確実に50キロカロリーずつ消費してくれる。1年、3年、10年経過すれば積み上がり、大きな消費量となる。人は加齢とともに基礎代謝量が減る。男性の場合、20歳代で1日約1500キロカロリーだが、70歳以上になると同約1300キロカロリー弱となる。主に筋肉量の減少が原因だ。

食べる量は以前と変わらないのに40歳代、50歳代となるにつれて太りやすくなった人の多くが「基礎代謝量の低下によって摂取カロリーがエネルギーの消費量を上回っている」(石井教授)。筋肉の減少を抑えれば、長期的な肥満予防対策につながるわけだ。

トウガラシも効果

これまで基礎代謝量向上には筋肉量アップにつながる運動以外に方法はないと考えられてきた。ここにきて交感神経を活発にすることで、筋肉や脂肪細胞が燃えやすくなり、基礎代謝量の向上につながるという研究成果が出てきた。トウガラシ成分のカプシエイトを約3カ月間摂取し続けてもらうと、摂取しない場合よりも1日あたり約50キロカロリーの基礎代謝量が増えていたという。胃などにある受容体がカプシエイトとくっつくと交感神経を活性化させていることもわかってきた。長期間飲み続けられれば基礎代謝量の減少を少しずつ食い止める効果がある」と報告されている。

- 1) 基礎代謝量において、エネルギー消費を行う代表的な活動を3つあげてください。
() () ()
- 2) 筋肉量を増やせば基礎代謝量が上がると考えるのは、なぜ正しいのですか？
()
- 3) 加齢とともに基礎代謝量が減る原因は？
()
- 4) 筋肉量アップにつながる運動以外の、基礎代謝量向上の方法は？
()