

中性脂肪・体脂肪がつく、食事、原因とは？

富津市スポーツ協会

消費エネルギーの減少が中性脂肪・体脂肪がつく原因に

基礎代謝とは生命維持（心拍や呼吸・体温など）のために必要な最小限のエネルギーのことを指します。このため基礎代謝は何をせすとも消費されるエネルギーとも表現され、ダイエットにおいて脂肪を燃焼しやすい体づくりを目指すには、基礎代謝を高めることが非常に重要であるとされています。

基礎代謝は、身長・体重・性別・年齢などに左右されますが、1個体として必ず起こる変化の1つに加齢が挙げられます。

厚生労働省の基礎代謝基準値は、日本人に合った代謝量基準値として用いられます。この基準値によると理想体重において基礎代謝量が最も高いのは10歳代で、加齢とともに低下していきます。女性では20歳代で約20%も低下するとされています。体内で最もエネルギーを消費する臓器・組織には筋肉が挙げられ、全身の基礎代謝の約25%を占めます。

従って基礎代謝を高めるためには継続的な運動を行い、エネルギー消費量の高い筋肉を維持することが大切になります。

従来、食事などの摂取カロリーが、基礎代謝や運動による活動量よりもオーバーしてしまうと、脂肪が蓄積され、肥満の原因になるといわれています。

私たちが生きていくには、「エネルギー」が必要です。なかでも、脂肪（中性脂肪）は、体に豊富に蓄積されている非常に効率のよいエネルギー源です。

古代から飢餓に対して適応するため、体に脂肪をたくわえておく仕組みを備えるようになりました。

私たちは毎日食事をしますが、食べ物から摂った糖分や脂肪は、その日一日呼吸をしたり、体温を保ったり、脳や内臓を動かしたり、歩いたり仕事をしたりするエネルギーとして使われます。しかし、その日食べた分を、消費エネルギーとして使いきれなかった場合は、余ったエネルギーを体脂肪としてためこむことになります。

近年、日本においても食生活を取り巻く社会環境の変化、すなわち食生活の欧米化により、摂取エネルギーは増加し、逆に車社会の発達や電化製品の発達により、消費エネルギーは減少してきました。その結果、少しずつ余り、蓄えられた脂肪は、使われる機会を失い、カラダにどんどんたまっていき、肥満の原因となるのです。

肥満の正体は“中性脂肪”私たちが「脂肪」や「脂」と表現するもののほとんどは「中性脂肪」を指しています。

中性脂肪は、グリセリンに脂肪酸が結びついたもので、食事で摂取されるものと、体内で合成されるものがあります。

食事から摂取する場合、食事に含まれる脂肪分が中性脂肪になるだけでなく、糖質（炭水化物）も、エネルギーとして利用されなかった分は中性脂肪になります。

肥満につながる食事

食事に含まれる脂肪分は胃や膵液のリパーゼによって消化され、小腸で吸収されます。

吸収後、再び中性脂肪の形に戻り、血液とともに肝臓や全身へ運ばれます。

一方糖質は、唾液や消化液でブドウ糖などに分解されます。

このブドウ糖は、エネルギー源としてすぐに使われるのですが、過剰に摂取して余ってしまったものは、肝臓へ運ばれ、「遊離脂肪酸」と合成され中性脂肪となります。

中性脂肪は、良質なエネルギー源として使われますが、過剰なものは体内の皮下脂肪や内臓脂肪といった、脂肪細胞に蓄積されるのです。

肉類やバター、マーガリンといった脂肪分の多い食事が中性脂肪の原因になるのはイメージしやすいですが、ご飯や麺類などの炭水化物、糖類の多いお菓子なども、中性脂肪の原因となりますので、過剰に摂取するのは避けましょう。

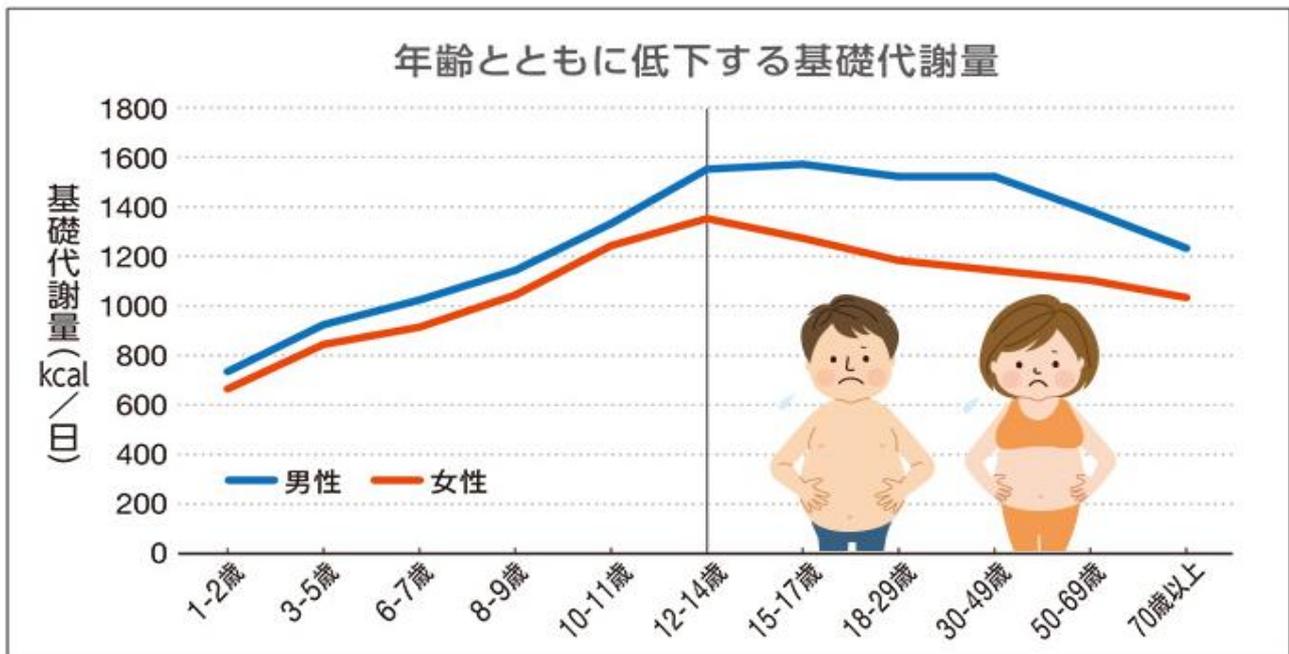
脂肪を減らすためには筋肉を増やす

気になる体重ですが、筋肉量について考えたことはあるでしょうか。おそらく、体重や体脂肪率を気にされる方のほうが多いかと思えます。脂肪より筋肉は重いですが、太りにくい体にするには筋肉量が重要です。

なぜならば、基礎代謝量を決めるのは筋肉量だからです。同じ身長・体重でも、脂肪が少なく筋肉量が多い人のほうが基礎代謝量は高くなり、消費エネルギー量も多くなります。さらに脂肪も燃焼しやすくなります。

筋肉量は、成長ホルモンの低下やタンパク質合成の低下によって、20代をピークに下降線をたどっていきます。筋肉量が少なければいくら体重が少なくても、代謝が悪く太りやすい体となり、リバウンドの可能性も高くなります。したがって、最も効率的に理想のスタイルを手に入れるためには、体重を減らすことにとらわれ過ぎてはいけません。体脂肪率を減らすとともに、筋肉量を増やすこと＝代謝をあげることに重点を置くことが大切です。

【年齢別の基礎代謝量】



※出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2005年度版)

肥満は病気の原因に

肥満とはただ体重が重いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を指します。

肥満は病気ではないとされますが、生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧など）を始めとした多くの疾患の基となる状態です。

体脂肪とは全身の脂肪（脂質）を指し、中性脂肪とは体脂肪の中の1つの脂肪成分を指します。

体にとって適切な量の脂肪は、エネルギーの産生や貯蔵、細胞やホルモンの材料になるなど生命活動の維持に欠かせません。しかし過剰な量の脂肪の存在は、脂肪細胞の肥大・増殖を引き起こし、ホルモンの異常分泌を促します。また、脂肪細胞内に蓄えきれない脂肪は、血液中へ放出され、血中の中性脂肪の増加などを招きます。

このように過剰に分泌されたホルモンや脂肪は、血糖値をコントロールするインスリンの働きを抑えたり、血流をさえぎる血栓のできやすい状態にしたり、血圧を上昇させたりすることで、生活習慣病を始め動脈硬化や心筋梗塞・脳梗塞の発生リスクを高めます。

肥満に打ち勝つ秘訣は基礎代謝にあり

基礎代謝とは生命維持（心拍や呼吸・体温など）のために必要な最小限のエネルギーのことを指します。

このため基礎代謝は何をせずとも消費されるエネルギーとも表現され、ダイエットにおいて脂肪を燃焼しやすい体作りを目指すには、基礎代謝を高めることが非常に重要であるとされています。

基礎代謝は身長・体重・性別・年齢などに左右されますが、1 個体として必ず起こる変化の1 つに加齢が挙げられます。

厚生労働省の基礎代謝基準値は、日本人に合った代謝量基準値として用いられます。この基準値によると理想体重において基礎代謝量が最も高いのは10 歳代で、加齢とともに低下していきます。女性では20 歳代で約20%も低下するとされています。体内で最もエネルギーを消費する臓器・組織には筋肉が挙げられ、全身の基礎代謝の約25%を占めます。従って基礎代謝を高める為には継続的な運動を行い、エネルギー消費量の高い“筋肉”を維持することが大切です。

肥満対策に効果的なのは運動と代謝 UP

ダイエットで大切なのは、筋肉をつけて代謝を高めることです。

脂肪1kg を減らしたいとします。

脂肪1kg はカロリーに換算すると約7000kcal です。

例えば50kg の人がジョギングだけでこの7000kcal を消費しようと考えたとき、単純計算で20時間が必要です

※平日1時間ジョギングを続けたとしても、脂肪1kg 減らすのに1カ月かかることとなります。（※ 7（ジョギングのメッツ値）×1（時間）×50（体重）=350 kcal）

ではもっと楽に、効率よく脂肪を減らすにはどうすればいいのでしょうか。

その解決法が基礎代謝量を増やすことにあります。

脂肪（体脂肪・中性脂肪）を落とす、減らす、減少させる

基礎代謝はリバウンドも防ぐ

基礎代謝量とは、人間が生命活動を行うのに最低限必要なエネルギー量の事です。

1日に消費するカロリーのうち、身体活動によるものは30%なのに対し、基礎代謝により消費するカロリーは60%だと言われています。

また筋肉は全器官の20%にあたる基礎代謝を行います。

年とともに筋肉量は低下し基礎代謝量は減少していきます。

日々できる範囲での筋肉トレーニングを続けることで基礎代謝を上げ、継続的に痩せやすい体を作ることが大切です。単純に食事制限だけを行うと、一時的に体重は減りますが、筋肉量も減ることになり、リバウンドしやすい体となります。栄養バランスの整った食生活と運動を心がけましょう。

肥満がわかる計算法・体脂肪との関係

肥満の判断は体脂肪の量によりますが、体脂肪量を正確に測るのは困難なため、体格指数のBMI (Body Mass Index) の数値を用いることがあります。

BMIは、体重 [kg] ÷(身長 [m] ×身長 [m])で算出することができます。

例 身長175cm 体重72kg の人のBMIは

$72 \div (1.75 \times 1.75) = 23.51$ となり下表-1から標準体型となります。

日本では、BMIの値が18.5未満の方を痩せ型、18.5～25未満の方を標準体型、25以上の方を肥満と定義されています。

「肥満症」は、BMIが25以上で11種類の肥満関連疾患（耐糖能障害、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症・痛風、冠動脈疾患、脳梗塞、脂肪肝、月経異常及び妊娠合併症、睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群、整形外科的疾患、肥満関連腎臓病）のうち1つ以上の健康障害を合併するか、またはBMI 25以上で男女共にCTで測定した内臓脂肪面積が $\geq 100 \text{ m}^2$ を有する場合と定義されています。

脂肪の蓄積のために健康の障害や様々な病気の原因になることから、肥満症は「病気」と捉えられ、減量を必要とするものとされています。

指標	判定
18.5未満	低体重 (痩せ型)
18.5～25未満	標準体型
25～30未満	肥満 (1度)
30～35未満	肥満 (2度)
35～40未満	肥満 (3度)
40以上	肥満 (4度)

kracie ココアポから引用掲載