

# 肥満について

院長 井手下 久登

2



## 消費エネルギーと基礎代謝

消費エネルギーは、基礎代謝、生活活動代謝、食事誘導性型熱産生に分かれます。

### ①基礎代謝

基礎代謝は、呼吸や体温調整など生命を維持するために消費されるエネルギーで、眠っている間でも消費されています。人間が生きていくうえで絶対に消費されるエネルギーです。基礎代謝は男性16歳、女性14歳をピークに下がります。基礎代謝は消費される全エネルギーの約70%を占めています。

基礎代謝が上がると、運動をしていないときでも消費エネルギー量が増えるので、太りにくい体になります。逆に、基礎代謝が低いと太りやすい体になり、基礎代謝を上げることがとても重要です。

食事誘導性型熱産生	10%
生活活動代謝	20%~30%
基礎代謝	60%~70%

消費エネルギー

### ②生活活動代謝

日常生活で歩いたり、運動することで使うエネルギーです。

### ③食事誘導性型熱産生

食事をし、食べたものをエネルギーに変えるために必要なエネルギーです。

## 基礎代謝について

1. 中年以上になると基礎代謝が低下します。
2. 基礎代謝は、消費エネルギーの70%近くを占めます。
3. 基礎代謝の40%近くを、筋肉が消費します。
4. 運動不足と加齢により、ぜい肉が少なくなり、基礎代謝が低下します。

## 年齢により低下する基礎代謝

体重あたりの基礎代謝量は子どものころが最大で、年齢とともに低下します。25歳ぐらいから基礎代謝が低下し、25歳と同じような生活をしていると、40歳で7.5kg太ります。

このように、年齢とともに基礎代謝が低下するので、食事や運動を年齢に応じてバランスよく変える必要があるのですが、ほとんどの人があまり気にしていません。そこで、若いときと同じような食べ方（摂取エネルギーの取り方）を続ければ、その分摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、肥満になりやすくなってしまいます。『中年太り』といわれるようになります。