

肥満について

院長 井手下 久登

13



歳をとると太りやすくなる

体を動かさなくても必要なエネルギーを「基礎代謝」といいます(図1)。その基礎代謝のエネルギーは、おもに筋肉でつくられます。筋肉の量は、歳をとるとともに減少していきます。腰から下の筋肉は全身の60~70%を占めており、40歳代では、20歳代の約90%、60歳代では、20歳代の約70%まで減少するといわれています。減った筋肉は脂肪に置き換わり、基礎代謝が減り、1日の必要カロリーが減少します(図2)。そのため、若い時と同じカロリーを取ると余ってきて、体脂肪としてたまり、太ります(図3)。年齢とともに、炭水化物、脂肪などの摂取を減らして、野菜を多くとるようにすることと、運動を続けるしか、肥満を防ぐ方法はないかもしれません。

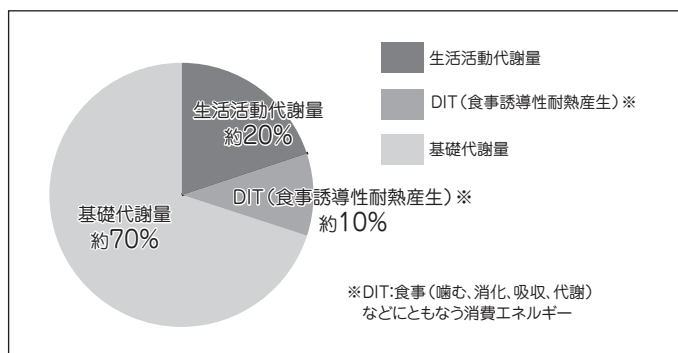


図1：1日の総消費エネルギーの内訳

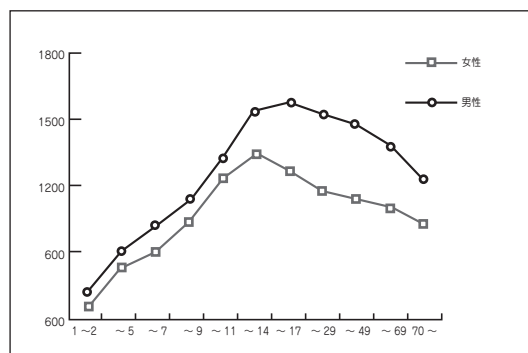


図2：基礎代謝の年齢変化

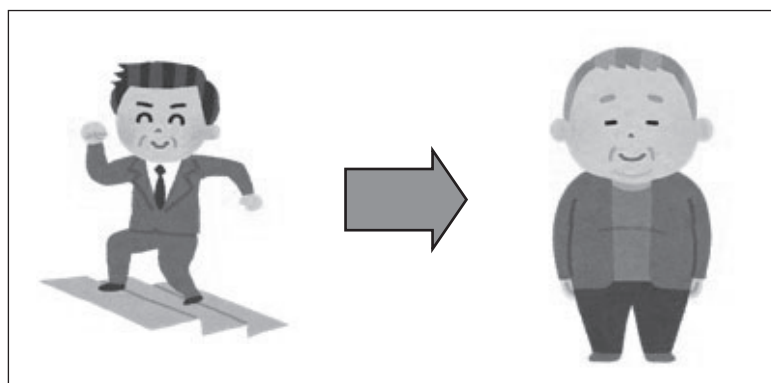


図3：歳をとるにつれて太りやすくなる