

噂の検証 101 年を重ねるほど年々基礎代謝は下がるってホント?!

基礎代謝とは体温維持や臓器を動かすなど生命を維持するために最低限必要なエネルギー量の事です。「年齢とともに年々基礎代謝が下がるため、痩せにくくなる、太りやすくなる」という話をよく聞きますが、これがどうも違うらしいのです。今回は世界中の大規模データを集積した分析から、その真実を解き明かしていきます。

○昔と比べて体重が減りにくくなった?

「昔は1kgくらいすぐ減ったのに、最近ちょっと減らすのもひと苦労。食べる量は同じだから歳のせいかしらねえ」

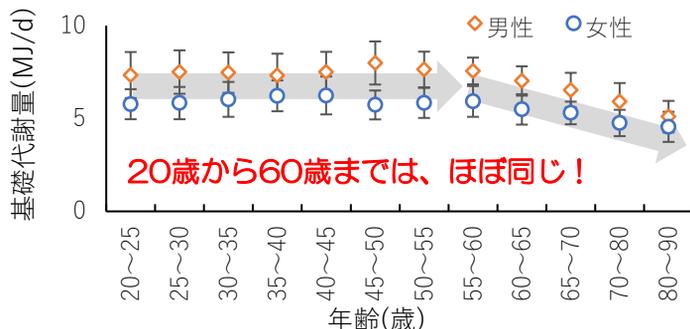
「前はもっと楽に減らせた気がするけどなぁ。でも昔ほどは動いてないし、筋肉が落ちて代謝も落ちたせいかな」

年々「代謝が落ちた」せいで、体重が減りにくくなったと思っている方が多いのではないのでしょうか。しかし、基礎代謝に関するこれまでの情報は、あくまでも推測に過ぎなかったのです!

そこで今回は、0歳から95歳までを対象に、1日のエネルギー消費量を二重標識水法という高精度な方法で実測した研究結果をご紹介します。

○年齢と基礎代謝との関係

(Hermanら, 2021年)



基礎代謝は加齢に伴い年々落ちていくと思いきや、なんと20歳から60歳まではほとんど変わらず、60歳を超えたあたりから減少し始めることが明らかに!

結論として、基礎代謝の低下は高齢期から! 壮年期の皆さま、体重が減りにくくなったのは活動量が減って、摂取量が増えたことに一番の原因があります。生活習慣を見直して、健康的な新年度をスタートさせましょう♡

三分体操

タオル体操① 膝~股関節すっきり



1.ふくらはぎストレッチ&足首コロコロ

- ①座位の姿勢で片方の足裏にタオルを回した上で、交差させて両端を持ちます。
- ②タオルを回した脚を前に伸ばし、タオルを手前に引きながら体を前へゆっくり倒しふくらはぎを30秒伸ばします。



- ③②の姿勢のままタオルの端を交互に引いて足首を内外(10回程度ずつ)にコロコロと動かします。



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 H.T

2.膝の曲げ伸ばし&股関節

- ①左の「1-①」の姿勢から上体を後方へゆっくり傾けながら脚を浮かせます。
- ②①の姿勢から膝をゆっくりと10回曲げ伸ばします。



- ③②の姿勢から膝を曲げる時に膝を外側へ倒し、足を体へ引き寄せてゆっくりと10回曲げ伸ばします。



1と2を行ったら反対側も行いましょう