

今回の「Healthy Expert プロの人・匠の人」は、鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科 准教授の田地陽一先生を訪ねた。

「基礎代謝量というのは、簡単に言うと、生きる為に必要な最小のエネルギー量。呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を維持したり、安静時でも必ず消費してしまうエネルギー量の事です。実は、一般の方の場合、基礎代謝量が1日のエネルギー消費量の過半数を占めています。平均的な人のエネルギー消費量の割合は、運動などで消費される活動エネルギー量が30%に対し、基礎代謝量は60%を占めています。その基礎代謝量は、女性は中学生、男性は高校生の頃をピークに加齢とともに低下していくんです。つまり、活動量を増やさずに、若い頃と同じ量を食べて続けると、摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなる為、肥満に繋がる可能性があるという事です。そこで、エネルギー消費量の過半数を占めている基礎代謝量に注目して頂きたいんです。基礎代謝量が増えると、安静時でもエネルギーを多く消費する太りにくい身体づくりに繋がります。基礎代謝量を増やす為に何をすると良いかという点、有酸素運動が効果的

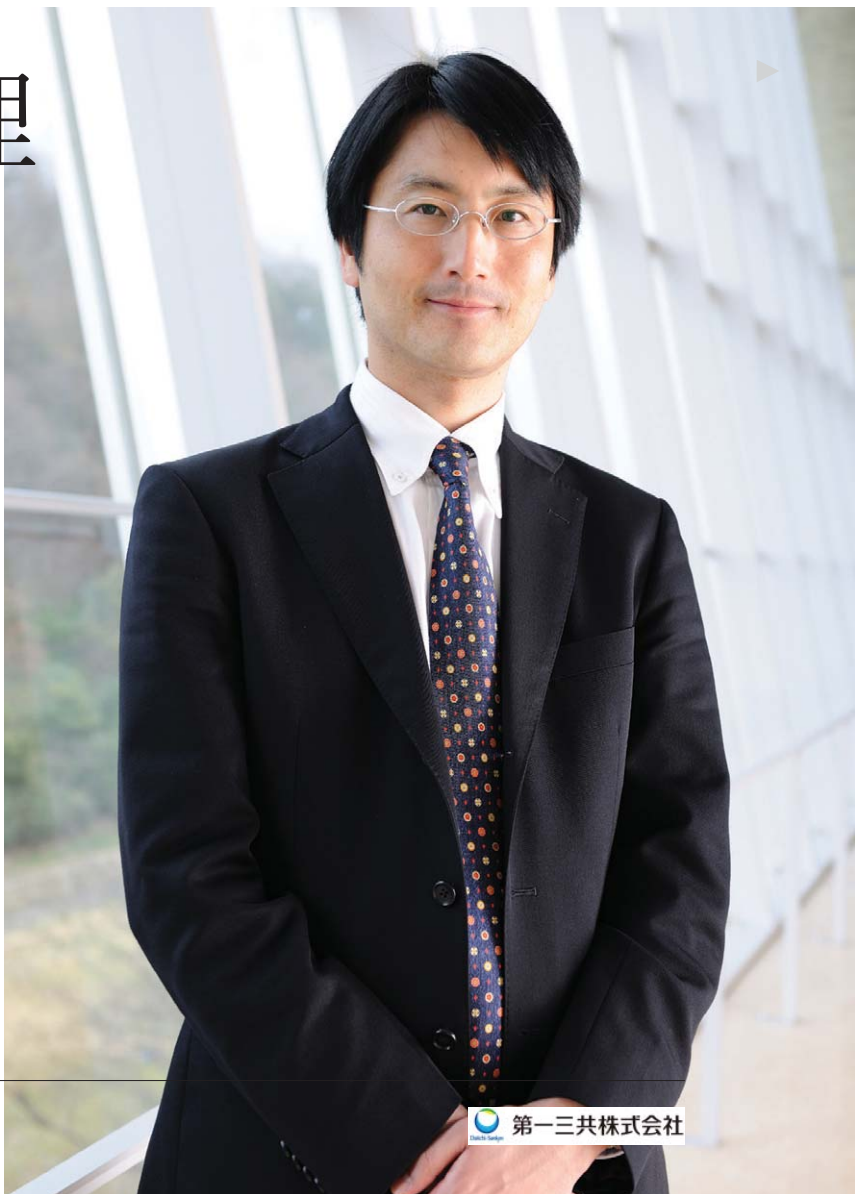
です。普段運動をしない人は、末梢の細い血管に血液が十分に流れていない可能性があります。そうすると、酸素も栄養も行き渡らず、代謝が悪い状態になります。ところが、適切な有酸素運動は全身の血液を循環させる運動なので、今まで停滞していた末梢の細い血管に血液が流れ易くなります。つまり血流が良くなることで、今まで代謝が悪かった部分の代謝も良くなり、自然と基礎代謝量も上がって、太りにくい身体づくりに繋がるとい事なんです」と語る田地先生。

基礎代謝量が1日の消費エネルギーの60%を占めているとは、ウォーキングやエアロビクスなど有酸素運動がダイエットや生活習慣予防の効果に期待ができるというのは良く聞く話だが、効果的な有酸素運動の仕方があるという。「有酸素運動をする際大切な事は、だからだと運動するのではなく、ある程度の強度がある運動を適切な頻度で行うことが大切です。運動強度は、最大強度の50%程度が良いのですが、最大強度の50%と言われても、わかりづらいと思うので、目標心拍数という目安があります。年齢によって目安は変わりますが、安静時心拍数を70と

エネルギー消費量の過半数を占める基礎代謝量に注目を

# 基礎代謝管理

基礎代謝量が上がること、  
太りにくい身体づくりに  
繋がります。



田地陽一 (たち・よういち)

鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科 准教授。医学博士。  
著書に『栄養生化学』（メヂカルフレンド社）、『動く、食べる、休む Science』（アイ・ケイコーポレーション）、『臨床栄養管理ポケット辞典』（建帛社）など。

した場合、30〜34歳は129、35〜39歳は127、40〜44歳は124、45〜49歳なら122。もちろん、個人差がありますので、自身の安静時心拍数が70より少ない人また、多い人はその差を加減して運動時の目安にして下さい。身近な有酸素運動としておすすめは、速歩のペースで無理せずジョギングする事。早歩きをしながら上に跳ねる感じのジョギングをすることで、比較的楽に運動強度50%くらいの運動が可能になります。時間は30〜40分を目標に、段々増やしていきましょう。頻度は週2回程度で良いです。週2回と言っても2日連続ではなく、平日に1回、週末に1回など2、3日間隔を空けてください。1回運動をして得た効果も1週間程度で元の状態に戻ってしまう傾向があるので、運動効果を積み重ねて太りにくい身体をつくっていくという観点から考えると、2、3日に1度の頻度で行うのが効果的です」とも語る田地先生。

速歩のペースで無理せずジョギングと聞くと簡単に感じるが、やはり継続できるかが不安だ。「この運動を何分やると何キロカロリー消費します、といった表示がですよね。しかし、運動で消費す

身近な有酸素運動としておすすめは、速歩のペースで無理せずジョギングすることです。



るカロリーというのは想像以上に少ないんです。例えば、ハードなジョギングを30分程度しても消費カロリーは200キロカロリー程度。ところが、ケーキ1個で400キロカロリー摂取してしまったら、それだけのカロリーを摂取してしまうのに、苦勞して運動しても半分程度しか消費されないのか、と思ってしまう折角始めた運動が長続きしない傾向にあると感じています。これは誤解で、適正な頻度で適切な強度の運動をすると、1回あたりの消費カロリーは確かに表示されている数字通りなんです。結果的に

は血行が良くなり基礎代謝量が上がっていくんです。実は長い目でみると、運動を継続することによって、表示されている消費カロリー以上に、日常的にエネルギーを消費する身体ができるということに繋がります。だからあきらめずに続けて欲しいですね」と語る田地先生。基礎代謝量を増やす事は生活習慣病予防の観点でも、効果が期待できるといいます。基礎代謝量に注目する事で、運動の継続と太らない身体づくりに繋がるのはもちろん、自分の身体と真剣に向き合う事の大切さに気付かされた訪問となった。