

女性の8割が気になるお腹の脂肪。「動かない」「こもりがち」「食べ過ぎ」生活のリスクとは？  
**「筋肉枯れ」が引き起こす『代謝低下スパイラル』**  
 ～簡単に無理なく代謝低下を食い止める、3つの対処法～

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指し、9月に発足した『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)は、女性の生活習慣と健康意識について全国の女性1,030人(20代-60代)に調査を行いました。その結果、**女性の約8割が「お腹の脂肪」や「代謝の低下」、「脂肪のつきやすさ」を気にしている**という実態が明らかになりました。

さらに、「**お腹の脂肪**」を気にする女性は、「**あまり動いていない(78%)**」、「**食べ過ぎてしまう(70%)**」、「**家にこもりがち(60%)**」と回答していることから、**運動不足もさることながら、出不精でついつい過食に至るとい**う、生活改善が必要と思われる女性が相当数いるという結果となりました。

(※1)

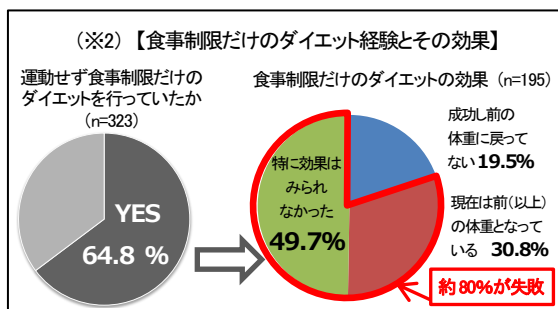
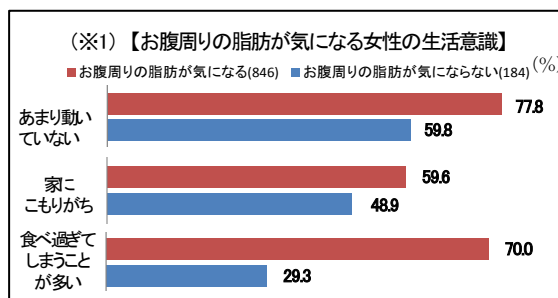
また、「**お腹の脂肪が気になる**」女性のうち、56%が過去1年間にダイエットをした経験を持ち、**運動せずに食事制限だけのダイエット法に取り組んだ人は65%**、**そのうちダイエットに失敗したり、リバウンドした人は、81%**にものぼりました。(※2)

この結果に対し、同研究会メンバーである整形外科医・スポーツドクターの中村格子先生は、生活習慣の乱れや食事制限に頼ったダイエット法により**体内の筋肉量が落ちていく『筋肉枯れ』が代謝低下をもたら**し、**結局は脂肪燃焼に至るところか太りやすい体質をつくる『代謝低下スパイラル』が問題であると指摘**しています。

「ネットショッピングの普及や、家事の負担を軽減する家電の増加など、社会が便利になった反面、『動かず、家にこもって、食べ過ぎる』という生活習慣に陥ると、女性の健康に様々なリスクが生じてきます。**脂肪は筋肉で燃焼されるのですが、筋肉量は加齢とともに減少します。その上さらに、『動かず、家にこもって、食べ過ぎる』という生活習慣に陥ると、ますます筋肉量が減り、代謝の低下を招き、やせにくい身体になってしまいます。**そこで、食事を制限するだけのダイエットをすると、リバウンドしやすくなり、ますます脂肪が増えて、代謝が低下します。そうなると**疲れやすくなり動かなくなり、どんどんと痩せにくい身体になる...**という『**代謝低下スパイラル**』に陥ってしまいます。」

女性は男性に比べ、筋肉量が6割しかなく、加齢とともに、筋肉量と基礎代謝量が低下します。(4頁※4)代謝の低下は、冷えや疲れ、だるさなどの不調を招きやすくなります。

そこでウーマンウェルネス研究会では、**簡単に無理なく代謝を上げるため、①運動苦手タイプ、②食事偏りタイプ、③冷えタイプの3つのタイプ別「代謝アップ法」**を提案します。(次頁参照)。秋冬の代謝アップシーズン、自分のタイプを見極めて、代謝を上げて健康な身体を維持しましょう。



<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局 Email: info@well-lab.jp

## ■ウーマンウェルネス研究会が提案する、タイプ別3つの「代謝アップ法」

今回の調査により、お腹の脂肪や代謝の低下、やせにくさが気になる女性は、「動かず、家にこもって、食べ過ぎる」という生活習慣に陥っていることがわかりました。また、代謝の低下は、冷えや疲れ、だるさなどの不調を招きます。ウーマンウェルネス研究会では、自分の生活習慣に合わせて効果的に代謝をあげるための「代謝アップ法」を、「運動苦手タイプ」、「食事偏りタイプ」、「冷えタイプ」の3タイプに分けて提案いたします。

まずは自分の生活習慣をチェック（3つのタイプのうちチェックが1番多くついたものを参考にしてください）

| A【運動苦手タイプ】   | B【食事偏りタイプ】   | C【冷えタイプ】  |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 休日は何もしないでゴロゴロすることが多い<br><input type="checkbox"/> 近距離でも電車・バス内で立つのがおっくう<br><input type="checkbox"/> 1日に、通勤とは別に15分以上の運動をしていない<br><input type="checkbox"/> いつも同じ足を上にして足を組んだり、横座りをしたりしている<br><input type="checkbox"/> 同じ姿勢で座ったまま、作業する時間が長い | <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが多い<br><input type="checkbox"/> 水やお茶より、ジュースや清涼飲料水を飲むことが多い<br><input type="checkbox"/> 21時以降に飲食することがある<br><input type="checkbox"/> 野菜中心で、肉や魚が少ない食事を摂っている<br><input type="checkbox"/> ダイエットを始めると、炭水化物や糖質を減らす | <input type="checkbox"/> 比較的薄着でいることが多い<br><input type="checkbox"/> 手足や身体の一部が冷えていることがある<br><input type="checkbox"/> 肩や首筋がコリやすい<br><input type="checkbox"/> 顔色が悪く、くすみ気になる<br><input type="checkbox"/> 疲れがとれない。起きた時、だるいことが多い |

### A【運動苦手タイプ】

運動不足を理解していながらも、なかなか改善に着手できない、“運動が苦手な人”のために「簡単で・無理なく」代謝アップができるようなエクササイズを提案します。激しく汗をかくスポーツや筋トレではなく、まずは「姿勢筋を鍛える」ことで、効率よく筋肉の衰えを防ぎ、代謝をアップさせます。

#### ① 上半身

肩甲骨まわりの筋肉を動かすことで、バランスが整います。5回を目安に、休憩時間などの合間にやってみましょう。



両脚を肩幅に開いて立ち、タオルを肩幅の広さで持ち、ピンと張ったまま両腕をまっすぐに頭の上まで持ち上げる。このとき腕は耳の横辺りになるように。



口から息を吐きながらひじを引き、タオルが頭の後ろを通り肩にくるまでゆっくりおろす。肩甲骨にギュッと力を入れて10秒キープ。鼻から息を吸いながらタオルを頭の上まで戻す。

#### ② 下半身

膝を曲げる動きと、つま先で立つ動きを組み合わせ、股関節から膝までの筋肉が刺激され効率よく筋肉の衰えを防ぎます。5回を目安に、テレビを見ながらなど隙間時間に。



手を腰に当て、足の指先を斜め外側に向けて、足を肩幅程度に開いて立つ。膝のお皿と足の指を同じ方向に向け、軽く膝を曲げる。



足の裏で床をグーッと押しながら、ゆっくりと膝を伸ばす。



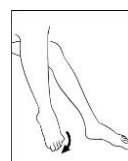
両腕を上げて手の指先をつけ、身体全体を引き上げてつま先で立つ。お尻に力を入れて締め、10秒間キープしたら、かかとを下ろす。

#### ③ ふくらはぎ

座った姿勢で足首と足の指を曲げたり反らしたりして動かし、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。電車の中やオフィスなど、どこでも簡単にできます。左右各3回。



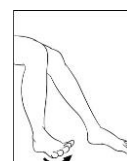
いすに腰かけて背中をまっすぐに伸ばし足の裏を床につける。



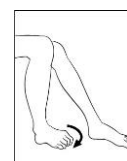
つま先を床につけ、できる範囲で指を曲げ足首を伸ばす。



足首を伸ばしてかかとを上げたまま、足の指を曲げる。



かかとを床につけ、足の指を反らして広げる。



かかとを床につけたまま、足の指を曲げる。

## **B【食事偏りタイプ】**

エネルギーや筋肉のもととなる栄養素をバランス良く摂り、代謝をアップさせる秋冬の食材をうまく活用しましょう。

### **① 魚類：秋刀魚、鮭**

筋肉をつくり代謝を上げる材料になる、良質のたんぱく質食品です。

血液をさらさらにして血流をよくする魚の脂(オメガ3という脂肪酸(DHA・EPA))は、コレステロール値を下げ、脂肪を燃焼させ代謝を上げます。

### **② 野菜類：きのこ類、いも、豆、しょうが**

・きのこ類 …… 代謝をアップさせるビタミンB群や食物繊維が豊富。

・いも、豆類 …… コレステロールの吸収を抑え、腸を動かし代謝を上げる食物繊維が豊富。

・しょうが …… 血行が促進され代謝が上がる。

スープや味噌汁など温かいものに入れて、より代謝をアップさせましょう。

### **③ ポリフェノールの摂取**

緑茶に代表される茶葉に含まれる「茶カテキン」、コーヒー豆に含まれる「クロロゲン酸」などのポリフェノール成分には、脂肪の消費を助ける働きがあります。毎日の休憩や水分補給などで無理なく摂取しましょう。

## **C【冷えタイプ】**

温活で冷えを解消し、代謝をUPしましょう。

**① 入浴**：水圧と温熱効果で、血流やリンパの流れが促進されます。炭酸ガス入りの入浴剤を使うとより効果的です。

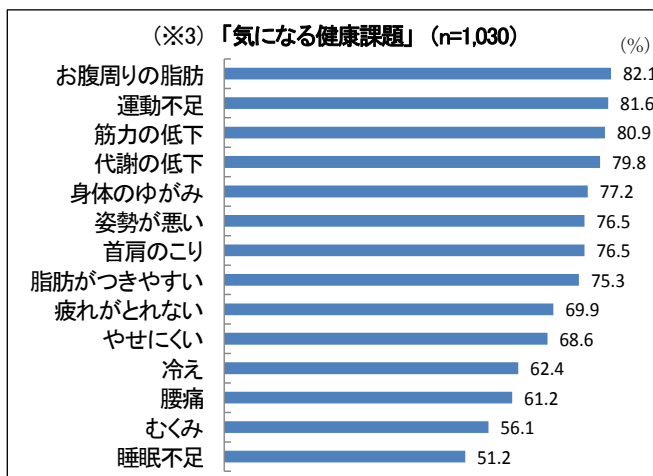
**② マッサージ**：マッサージにより足先や指先まで血流やリンパの流れを促進させます。

**③ 温め**：ホットタオルや温熱シートなどで冷えや疲れの気になる部位の血流を促進します。

<参考資料>

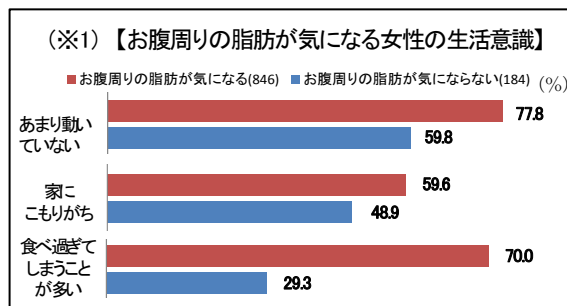
■女性が気になる健康課題:「お腹の脂肪」や「運動不足」、「筋力・代謝の低下」が上位

今回の調査では、女性が気にしている健康課題として、「お腹周りの脂肪」、「運動不足」、「筋力の低下」、「代謝の低下」などが上位を占める結果となりました。見た目や、体重の増減などに関わる課題を気にしていることが伺えます。



■お腹の脂肪が気になる人は、「運動しない」、「動かない」、「食べ過ぎ」

「お腹周りの脂肪が気になる」女性(846人)の生活意識をたどると、77.8%が「あまり動いていない」、59.6%が「家にこもりがち」、70%が「食べ過ぎてしまう」と回答。「お腹周りの脂肪が気にならない」人(184人)と比較して、全ての回答率が高いという結果になりました。



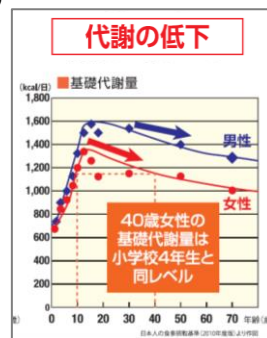
脂肪は筋肉や肝臓で燃焼されますが、筋肉量は加齢とともに減少します。通常は20歳~60歳までの40年で約15~20%低下するといわれています。\*1

また、動かない生活で筋肉量は減少します。例えば、ベッドの上で安静にして動かない入院生活では、なんと1日で1%~1.5%程度筋肉量が減少するといわれています。つまり動かない生活を1ヶ月送ると、30%以上筋肉が落ちてしまいます。\*2

さらに、基礎代謝量も、10代をピークに年齢とともに減少していきます。(40歳女性の基礎代謝量は小学4年生と同レベルにまで低下)(※4)

今回の調査で、お腹の脂肪が気になる人は、「あまり動いていない」77.8%、「家にこもりがち」59.6%という結果となりましたが、動かない生活は、筋肉を上手く使っておらず筋肉が落ちていく『筋肉枯れ』を招きます。『筋肉枯れ』により代謝が下がり疲れやすくなるため、更に動かなくなり、ますます筋肉が減少し、代謝が悪くなる、という『代謝低下のスパイラル』がおこります。

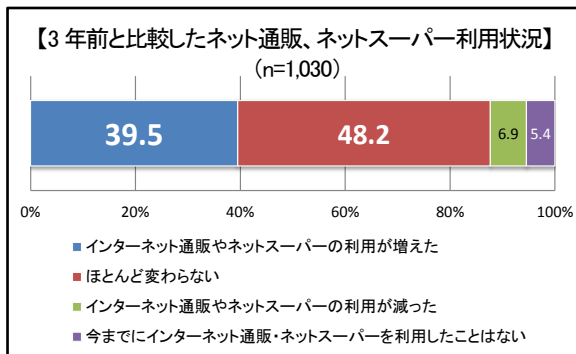
(※4)



\*1 Lexell J et al J.nerol.Sci 1988  
\*2 Muller EA Arch phs Med Rehabil. 1970

## ■ネットスーパー利用も、動かずこもりがち生活の要因？

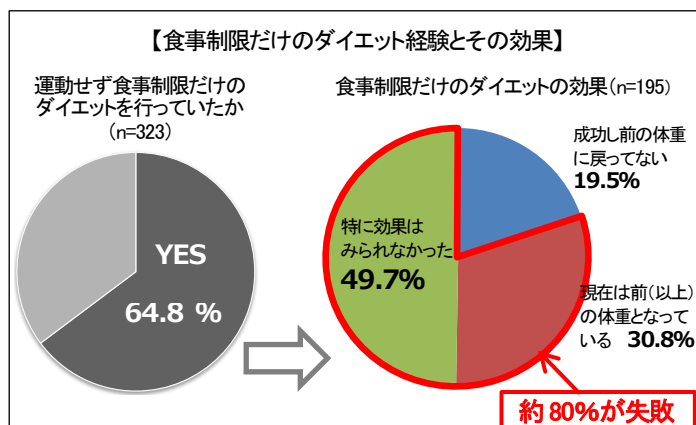
また、3年前と比較して、インターネット通販やネットスーパーの利用の変化を聞いたところ、39.5%の人が“利用が増えた”と回答し、3年前と同じ頻度で利用している人を合わせると、87.7%の人が利用している、という利用率の高さが伺えます。



出かけずに物が手に入る便利な時代です。自動掃除機や食器洗い機など便利な家電も増えて、ますます動かなくても良い環境が整い、「動かない」状況ができてやすくなっていますので、昔よりも“意識的に”動くことが必要です。

## ■「食事制限ダイエット」で、『代謝低下スパイラル』に陥る

「お腹周りの脂肪が気になる」女性 846 名のうち、56.1%が過去1年間にダイエットをした経験があり、更に運動せずに食事制限だけのダイエット法に取り組んだ人は64.8%となりました。また、そのダイエット法の効果が見られなかった、リバウンドしたなど失敗した人は、80.5%にものぼりました。



食事を制限するだけのダイエットは失敗しやすいことに加え、そのリバウンドで増えるのは、筋肉ではなく脂肪です。その結果、ますます筋肉量が減り、代謝が低下します。代謝が低下した身体は、疲れやすいため、運動量が更に減り、代謝が低下し、脂肪が燃えにくく、つきやすくなる「代謝スパイラル」が occurs します。ダイエットでは、筋力は落とさず、脂肪だけを落とすように心がけることが重要です。

### <調査概要>

調査方法 : インターネット調査(調査実施機関 株式会社マクロミル)  
 調査期間 : 2014年7月  
 調査対象 : 全国の20歳~69歳の女性 1,030名  
 調査内容 : 日常生活についての意識調査