Column
コラム

更年期・ヘルスケア
2021.05.07
中年太りを解消！ 体をスッキリさせる食事のコツ
中年太り # 基礎代謝 # タンパク質
☆：浅野 まみこ

記事をシェアする

なんだか太りやすくなったと感じたり、おなか周りや二重アゴが気になったりし始めたら、それは中年太りかもしれません。食事の量や生活習慣が形に変わったわけでもないのに、太りやすくなった気がする――そんな方のために、更年期における栄養面から対策を見直してみましょう。

基礎代謝は年々落ちていく

内臓を動かしたり、体温を維持したり、消化機能や筋肉をつくる働きなど、生命を維持するために最低限必要な働きを「基礎代謝」と言います。そして、その最低限必要なエネルギー量が「基礎代謝量」です。基礎代謝量に影響を与える要因は様々あります。

基礎代謝量が高くなる条件は、①体表面積が広い②筋肉量が多い③体温が高い④ホルモン分泌量（甲状腺ホルモン、副腎皮質ホルモン）が多い⑤月経開始2～3日前（エストロゲンの脂肪燃焼効果）⑥外気温が低い、などが挙げられます。

体表面積が大きければ、表面積からの放熱量も大きくなり、基礎代謝量が高くなります。また、筋肉量が多い場合も、エネルギー消費をするため、放熱量が大きくなります。体温が高い場合も同じです。

しかし、残念なことに年齢と共に筋肉量は落ちていきます。ある調査では、60代の人は20代に比べ、60%ほど筋肉量が落ちることがわかっています（筑波大学大学院　入野研究室資料より）。筋肉量が落ちれば、平均体温も下がっていきます。

そして、年齢と共に女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの分泌が減ることも、基礎代謝量が落ち、痩せにくくなる原因のひとつなのです。

食と生活習慣をチェックしよう

基礎代謝量は、年齢と共に落ちていくとわかりでしょうか。そうであれば、代謝量を上げる工夫をすることが中年太りを避ける一番の対処法です。

以下、チェック項目を挙げておきます。

4項目以上ひっかかる場合は、生活習慣の見直しを！

＜チェック項目＞

① 自宅にいる時間が昔よりも長くなった

② 朝食や昼食などを手軽に済ますことが多い

③ 脂っこいものが苦手になってきた

④ 習慣化している運動（ウォーキングなど）がない

⑤ お菓子が好きだ

⑥ 冷たいお茶やコーヒーをよく飲む

⑦ 以前よりテンポがゆっくりになった

いかがでしょう。日々の生活や習慣はこれといって変わらないつもりでも、実際は少しずつ変化しているもの。例えば、以前より自宅にいる時間が長くなった、同居する家族構成が変わった、よく行くスーパーに最近行かなくなった、近所にドーナツ屋ができた、ラーメン店が開店したなど、ほんのささなる生活の変化も、エネルギーの代謝量に影響を与えています。毎日のことだけに手りも慣れはなんとやらで、あっという間に中年太りの要因になってしまうのです。

タンパク質不足は筋肉量を減らす

痩せる機能に落ちゼネスは、ご飯やパンなど糖質に食べスストのやる天然ホルモンに食が偏りがちで、筋肉をつくるタンパク質の多い魚類（肉、魚、大豆製品、卵など）の摂取量が減っている可能性があります。

日常生活において、1日に必要なタンパク質量は、体重1kgに対して1g と言われています（スポーツをする場合は約2g）。つまり、体重が60kgの人なら、1日に必要なタンパク質量は60gです。

これは肉や魚の単量ではなく、純粋なタンパク質量のことです。例えば、鶏肉（ロース）なら100g中のタンパク質は19.3g、牛肉（赤身）は20.4g、鮭1切れ(80g)は、17.8g、豆腐（絹）1パック（150g）は、26.8g、納豆1パック（30g）は、5.0g、牛乳コップ1杯（200ml）は6.6gです。

こうした食材の中から、毎日60g分のタンパク質を摂取することは、実はなかなか大変。1日に必要なタンパク質量は、1回で摂取できる量ではありません。まずは、「毎食おかずを食べる」ことから始めましょう。

ちなみに、タンパク質量を計算するのは大変ですので、摂取量の目安は「1日、手のひら4枚分のタンパク質（肉や魚、卵、大豆製品）」と覚えておくと便利です。

お菓子好きは血糖値の上昇にご用心

お菓子好きをよく食べる習慣がある人も要注意です。摂取カロリー　が増えるという問題もありますが、一番の問題は血糖値です。

砂糖やブドウ糖などの糖質は、摂取することで血糖値を上昇させます。血糖値を下げるために、膵臓からインスリンというホルモンが分泌されますが、このインスリンには脂肪をためる働きがあります。つまり、食事と食事の間に、お菓子類を食べ、血糖値がしょっちゅう上昇する状態を作ってしまうことは、脂肪を増やす原因にもなっているのです。

さらに、糖質を摂取して血糖値が急上昇すると、その後、血糖値は急激に下降します。血糖値が急に下がると、「食べなきゃ！」と脳から指令が出るため、食欲増加につながることも問題です。

冷たい飲み物を避けて、体温を下げない

皆さんは日頃、水分摂取を意識していますか？　年齢と共に「喉が乾いた」という信号にガシ鈍くなっていく傾向があります。1日に必要な水分量は、約2.5リットル。水分で摂取する量は、約1.0リットルと言われています。これは500ミリリットルのペットボトル2本、コップなら5杯ほど。

水分が不足すると汗をかきづらくなり、代謝が落ちていきます。喉が乾いていなくても、こまめに飲んで、体内の水分量を確保することが大切です。

また、冷たい飲み物は一時的に胃の運動を鈍化させます。現想は常温、または温かい飲み物を摂ること。胃をしっかりと動かし、体の内側を冷やさずにおくことが、体温を下げないコツになります。

こまめな運動で代謝をサポート

運動も中年太りを防ぐ大切なポイントです。とはいえ、「運動しなければ」と構えると、「膝が痛い」「雨が降っている」などと、できない理由を先に考えてしまうもの。

代謝を上げるには「無酸運動」がおすすめです。1日にまとめて1万歩歩くより、食後に10分でも歩くほうが、食後の血糖値上昇は緩やかになります。筋トレをしようと意気込むより、ラジオ体操やストレッチを無酸時間にするほうが気軽に続けられます。

年齢と共に代謝の落ちていく体をうまく調整しながら、はつらつとした毎日を過ごしたいですね。

浅野 まみこ（あさの まみこ）
管理栄養士。株式会社エビータ代表取締役。1997年、東京家政大学家政学部栄養学科卒業。総合病院や女性専門クリニック、企業カウンセリングにて18,000人以上の栄養相談を受ける。現役栄養士のスキルアップスクール「栄養士大学」を設講、栄養士資格を取得、仕事人の現場ステージを上げることを目指す。プライベートにランニング、「きょうから実践 外食・コンビニ健康法」を連載するなど、著作、講演活動も活発に行っている。

あわせて読みたい

更年期・ヘルスケア
更年期に負けない！楽しく…
2021.03.08

更年期・ヘルスケア
断捨！美容誌
2021.03.09

#タグから探す

メンタルマネージメント # 漢方 # 暮らし方 # ヘルスケア # 終活 # 女性のがん # 美容誌
アンチエイジング # 若返り # 成年後見制度 # 更年期 # 運度 # ゆらぎ不眠 # ォーム美 # 開発
フェムテック # 老後資産 # 年金 # 問題 # ホルモンバランス # 大豆イソフラボン
コロナより # ダイエット # 肩の重要 # 老後 # パートナー # 旅 # アート # 脳内変性 # UVB
不眠症 # ストレス # 睡眠障害 # 将来の不安 # 人に言えない悩み # 指身体法 # 麻ヨーグ
セックスの悩み # 結婚 # 婚活 # 女性ホルモン # セルフチェック # 中年太り # 基礎代謝
タンパク質

当サイトサイトは設計しているを開発は、専門家への取材をサッとのようなが、個別具体的な相談や個別には対応しておりません。現在内容などを訪されれる場合は、ご自身の判断に任じ、お取りいただくようご注意ください。ご了　「ご登録」をご覧ください。お金を要する場合、ご相談ください。
このホームページに掲載されている情報データを電子媒体や印刷なども禁じます。
Copyright © LiliShe All Rights Reserved

LiliSheからのお知らせ
2021年03月12日
【コラムを読む 新機能追加のお知らせ】
注目記事