

代謝は変わらない？本当の中年太りの原因と対策



「中年太り」は多くの方が悩むテーマです。年齢を重ねるごとに体重が増えやすくなり、ダイエットをしてもなかなか効果が感じられない…そんな声が聞かれます。実際、最近の研究では「**20代半ばから60歳までの代謝はほとんどかわらない**」ことが分かっています。では、何が体重増加の原因なのでしょう？今回は、中年太りの真の原因とその対策についてご紹介します。

中年太りの主な原因

① ほんの少しの食べすぎ

若い頃より食事の量が減ったように感じて、たった少しのカロリーオーバーが長い年月を経て体重増加の原因となります。



② あまり動かない生活

加齢と共に活動量が減りがちです。例えば、男性は20代と比べて60代になると、平均して1日1,500歩ほど歩数が少なくなると言われています。



③ 筋肉の質が劣化

中高年になると、筋肉量は維持されているように見えても、実際には筋肉の質が低下しています。エネルギー消費効率が悪くなるため、動いても体重が減りにくい原因となります。



④ 褐色脂肪細胞の減少

脂肪を燃焼させる働きを持つ「褐色脂肪細胞」が年齢とともに減少し、30代以降はほぼ消失します。このため、若い頃よりも脂肪が燃えにくくなります。



中年太りを避ける習慣

「食事は腹8分目で」



満腹になる手前で食事を終え、余分なエネルギーが脂肪として蓄積されることを避けます。

座りっぱなしの時間を減らす



長時間座っていると、代謝が低下し血流が悪くなるためエネルギー消費が少なくなります。

「あと10分」歩くことを増やす



日常生活に「あと10分」の歩行を加えることで、消費カロリーを増やすことができます。

洋食よりも和食



和食は洋食に比べて脂質やカロリーが低く、過剰なカロリー摂取を防ぎます。