

**若年女性の体組成と代謝機能の関連性**  
Relationship between body composition and metabolic function in young women.

研究者紹介

原 丈貴 (教育学部・准教授)  
Taketaka Hara (Associate professor, Faculty of Education)

概要

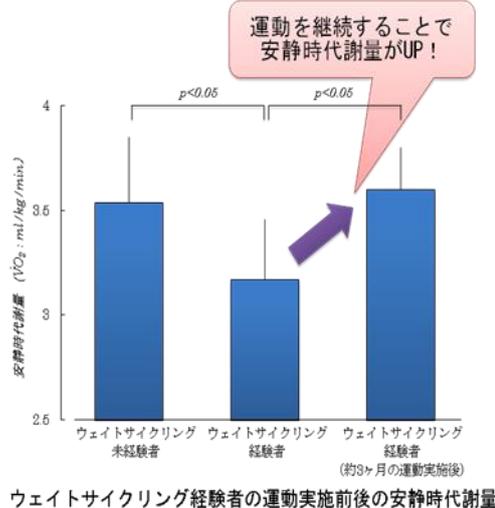
本国では、強いやせ願望が蔓延しており、不必要なダイエット(減量)を行う女性も多くみられます。そのような女性の中には、BMI(体格を評価する指標で、BMI=体重[kg]÷身長[m]<sup>2</sup>で表わす)は、適正範囲(18.5~25.0)にあっても体脂肪率が高いために「隠れ肥満」に該当する者も決して少なくありません。ダイエット行動等を通じて、体重の変動を繰り返してしまうことを「ウエイトサイクリング」と呼び、これが、隠れ肥満の形成要因と考えられています。この研究では、隠れ肥満者やウエイトサイクリング経験者は、安静時代謝量が低下している(エネルギーを消費しにくい=痩せにくく太りやすい体質)ことが分かりました。また、運動習慣の獲得(身体活動量の増加)によって、その体質は改善されることも明らかになりました。

Many women have a desire for slimming in our country and they are practicing a needless weight loss. In such a situation, it is not a little that the people who are corresponded to Normal Weight Obesity. They show standard value in BMI (kg/[m]<sup>2</sup>; 18.5<BMI≤5.0), but their percent body fat is high because lean body mass is decreased through the lack of exercise and dietary restriction. Weight cycling, a repetition of weight gain and loss, is one of the reason for Normal Weight Obesity. In this study, it was showed that Normal Weight Obesity and weight cycling induced a reduction of resting metabolic rate. In addition, the improvement of resting metabolic rate by exercise custom was observed too.

特色  
研究成果  
今後の展望

エネルギー摂取量を低く抑えれば、確かに体重は減りますが、身体はエネルギーがあまり取り込まれない環境に対応するために基礎代謝量を低下させてしまいます。しかし、そのような体質になった後でも、運動を習慣化させることで代謝量は増加してきますし(図)、また、減量する際に運動を取り入れている女性は、体重の増減を経験していても基礎代謝量の低下は認められず、血液中の脂質や各種ホルモンレベルにも異常は認められませんでした。

痩せたいと思う気持ちから体重ばかりを気にしてしまうと、やり方によっては、たとえ減量できたとしても身体の中ではいろいろな不具合が生じてしまいます。隠れ肥満者は、食事で取り込んだ糖を代謝する能力も低下しつつあること(空腹時インスリンレベルの増加)も分かりました。現代の若い人達には、「正しい知識に基づいて自分の健康を管理できる力」を付けて欲しいと思いますし、そうなるよう、本学で健康教育を担当する教員としての役割を果たしていかなければならないと感じています。



キーワード

1. 隠れ肥満 2. 運動習慣 3. 安静時代謝量

リンク

<http://www.edu.shimane-u.ac.jp/staff/staff13.html>