

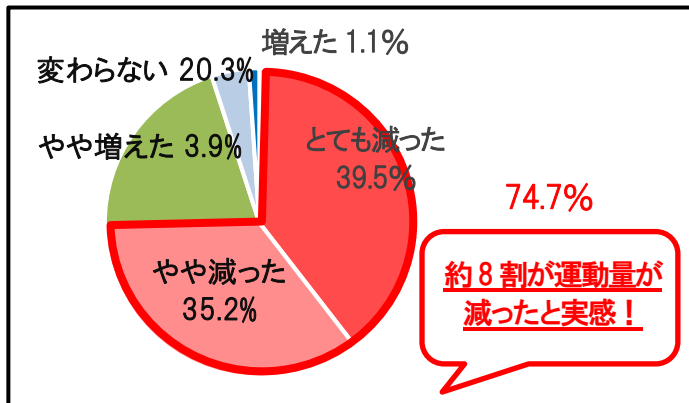
外出自粛や在宅勤務による運動不足で約9割がお腹周りが太ったと実感 座り方も大切！内臓脂肪に効果的な3つの習慣

監修：整形外科医 スポーツドクター 医療法人社団 BODHI 理事長 中村格子先生

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す『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)では、内臓脂肪に関する意識調査を首都圏在住の892人(20代～50代男女)を対象に実施いたしました。その結果、外出自粛や在宅勤務が増えたことで在宅時間が増加した人が約8割いることがわかりました(参考資料1)。また在宅時間が増加したと回答した人の約8割は運動量が減っているものの、食事の量や間食は増えている傾向にあることがわかりました。(グラフ1、2)。

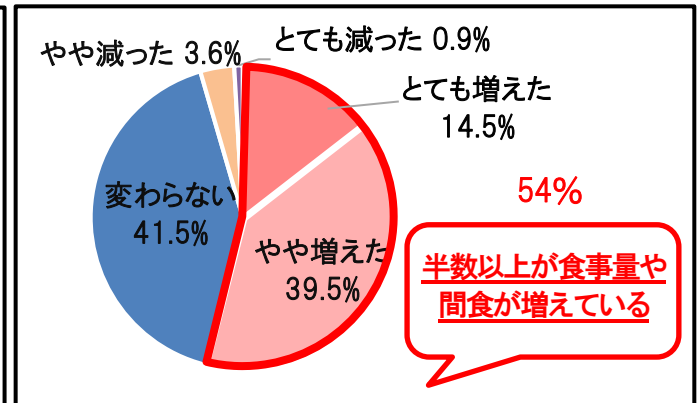
グラフ1

在宅時間が増えたことで、日々の運動量は
どう変化しましたか？(n=696)



グラフ2

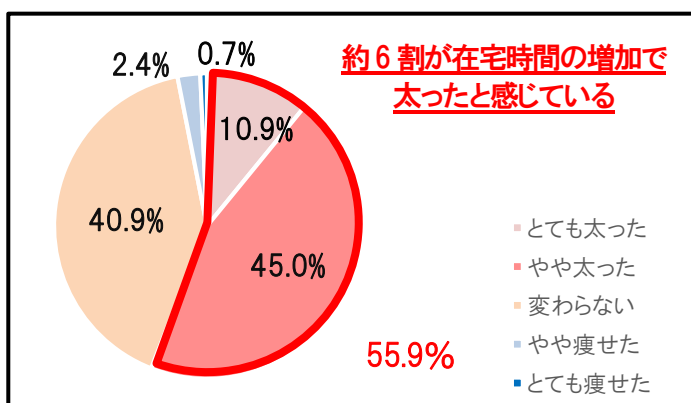
在宅時間が増えたことで、食事量や間食が
増えましたか？(n=696)



また、在宅時間の増加に伴い太ったと感じている人が約6割(グラフ3)、その中でも実に約9割はお腹が気になると感じており(グラフ4)、年代別で見ても男女共に30～50代の約9割がお腹を気にしている結果となりました(参考資料2)。外出自粛により運動量が減っているにもかかわらず、食事の量は自粛前と変わらなかったり、むしろ食事の量が増えてしまっていることから、太ってしまい、ぽっこりとしたお腹が気になってきていることが伺えます。

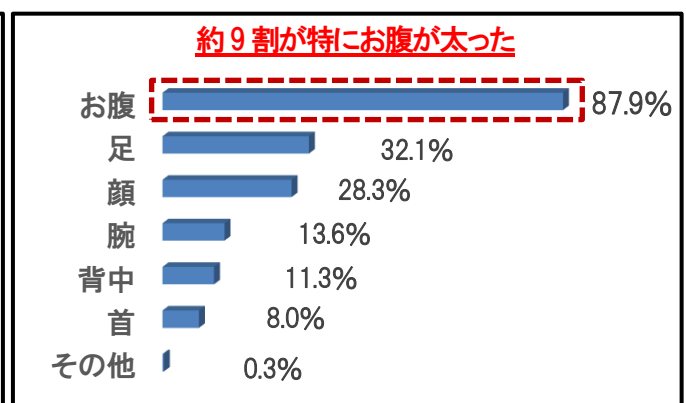
グラフ3

在宅時間が増えたことで、太ったと感じますか？
(n=696)



グラフ4

どの部位が太ったと感じますか？
(n=389 MA)



【長期化する外出自粛や在宅勤務で内臓脂肪リスクが上がる】

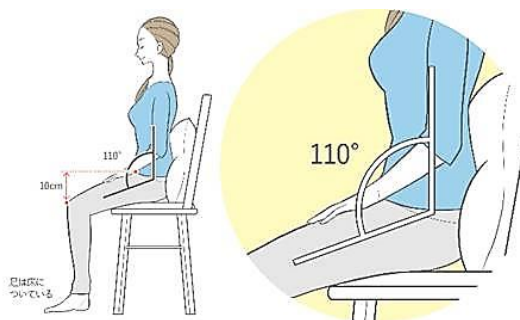
つきすぎてしまうと、健康にも見た目にも悪影響を及ぼす体脂肪。この体脂肪には「内臓脂肪」と「皮下脂肪」の2種類があります。特に「内臓脂肪」は増えすぎてしまうと、見た目だけではなく健康にも悪影響を及ぼす原因となる可能性があることから注意が必要ですが、生活習慣の見直しなどで減らしやすい脂肪でもあります。

「外出自粛や在宅勤務により運動不足になっているのに、食事の量は自粛前と変わらない」、もしくは「運動不足にもかかわらず、食事の量がむしろ増えている」そのような生活を送っていると、食事によるエネルギー摂取と、運動などのエネルギー消費のバランスが崩れ、内臓脂肪がたまりやすくなります。また運動不足が長期化し、筋肉量が低下することで基礎代謝が下がると、ますます内臓脂肪が付きやすい体質になってしまいます。そこで、家の中で簡単にできる代謝UPトレーニングを整形外科医・スポーツクターである中村 格子先生に教えてもらいました。

対策

1. 在宅勤務時の「座り方」を変えて、お腹を引き締める

在宅時間の増加により、座って過ごす時間が増えている人が8割以上(参考資料3)と多くの人が座り時間が増えています。しかし、背中を丸めた悪い座り方をしていると体幹の前側の筋肉が縮み、胸や内臓が圧迫されてしまいます。胸が圧迫されると肺も圧迫されるため呼吸が浅くなり、酸素が十分に運ばれなくなることから代謝も下がります。体にいい座り方は、股関節の開き方がカギだと先生は言います。座った時に股関節を90度に曲げるのではなく、110度程度に開くことで脊椎にゆがみがなく、骨盤の上に乗っすぐに腰椎がのことで体に負担がかからないのです。また、この座り方をすることで胸郭部分がしっかりと立って動きやすくなることで呼吸が整い、このことから体幹の筋肉が鍛えられてお腹が引き締まるだけでなく、基礎代謝も上がるので太りにくくなるのです。



2. 「家トレ」で代謝を上げる

◆タオルストレッチ

足を肩幅に開き、タオルを両手で肩幅に持ち、上に上げます。次にゆっくりと息を吐きながら上半身を横に倒します。身体があたたかくなるまで行いましょう。



◆タオルランジ

両足を前後広めに開いた姿勢で、タオルを背中で縦に持ちます。膝を曲げて沈み込み、また戻るといった動作を5~10回繰り返します。膝がつま先より前に出たり、左右に傾いたり、猫背にならないように注意してください。



◆カードスクワット

トランプの好きなマークを1種類選び、13枚のカードを持ちます。両足を肩幅より広めに開いて、膝がつま先より前に出ないように腰を落として、カードを1枚床に置き、元に戻ります。この動きをカードがなくなるまで繰り返します。30秒休憩した後、今度は1枚ずつ拾います。全部拾ったら終了です。(週に2回はとっぴりいれましょう)
※慣れてきたらカードの枚数を増やしてみましょう。



3. 運動量に合わせた食事量&緑茶で脂肪対策

日中の運動量に合わせて、食事の量とバランスを見直すことも大切です。また、茶カテキンなどの脂肪への効果が認められた食品も強い味方となってくれます。茶カテキンは脂肪の分解と消費に働く酵素の活性を高めるので、継続的に摂取することにより、脂肪を代謝する力を高め、エネルギーとして脂肪を消費し、内臓脂肪を減らすのを助けてくれます。さらに、運動時(参考資料 4)だけでなく、安静時の脂肪代謝アップ効果(表 1)も確認されているので、在宅時間が増え、エネルギー消費量が減ってしまいがちな時こそおすすめです。

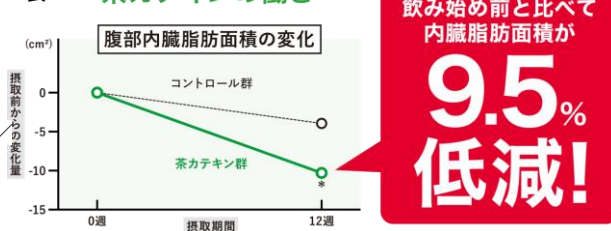
表2 被験者: BMI24~30の健常男女(平均腹部内臓脂肪面積 108.5cm²)
240名/茶カテキン 583mg/日を、12週間継続摂取(コントロール群は 96mg/日)
腹部CT画像から計測/ *: p<0.05(コントロール群との比較)
Obesity, 15(6), 1473-1483(2007)より作成

表1 脂肪の代謝向上効果



表1 被験者: 健常成人 14名/茶カテキン飲料(1本当たり茶カテキン 570mg 含有) または対照飲料(1本当たり茶カテキン 0mg 含有)を1日1本飲用/8週間摂取後に呼吸を分析(摂取期間中、週3回ウォーキング)/データは平均値/*: p<0.05/J. Health Sci, 51, 233-236(2005)より改変

表2 茶カテキンの働き



中村 格子(なかむら・かくこ)先生 プロフィール



【現職】

医療法人社団 BODHI 理事長
Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長
日本整形外科学会認定専門医、同学会認定スポーツ医
日本体育協会公認スポーツドクター
日本オリンピック委員会専任メディカルスタッフ

【経歴】

横浜市立大学医学部卒業後、横浜市立大学付属病院、自治医科大学整形外科等を経て、2009年国立スポーツ科学センター医学研究部研究員に。日本オリンピック委員会本部ドクターとして、日本代表国際大会に多数帯同。2013年~2017年、横浜市立大学客員教授として在任。2014年、東京・代官山に Dr. KAKUKO スポーツクリニックを開院。ベストセラー「実はスゴイ! 大人のラジオ体操」など著書多数。テレビ・新聞・雑誌等でも活躍。医科学で裏付けられた継続可能な方法により、健康へと導き、それが美しく活動的な生活の礎となることを目標としている。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い 2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

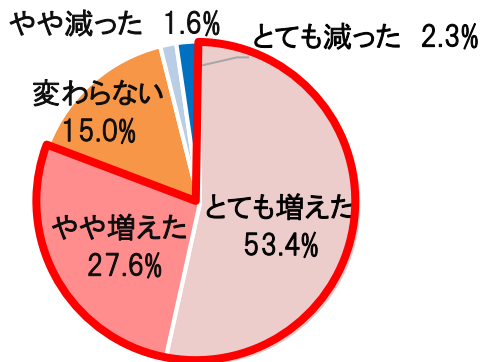
●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日 : 2014年9月1日
- ・医師・専門家: 対馬 ルリ子(産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)
(50音順) 小島 美和子(管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)
(敬称略) 川嶋 朗(統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)
中村 格子(整形外科医、スポーツドクター、医療法人社団 BODHI 理事長)
福田 千晶(産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)
渡邊 賀子(漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協 賛 : 花王株式会社、パナソニック株式会社 (あいうえお順)
- ・Web サイト: 『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)

参考資料

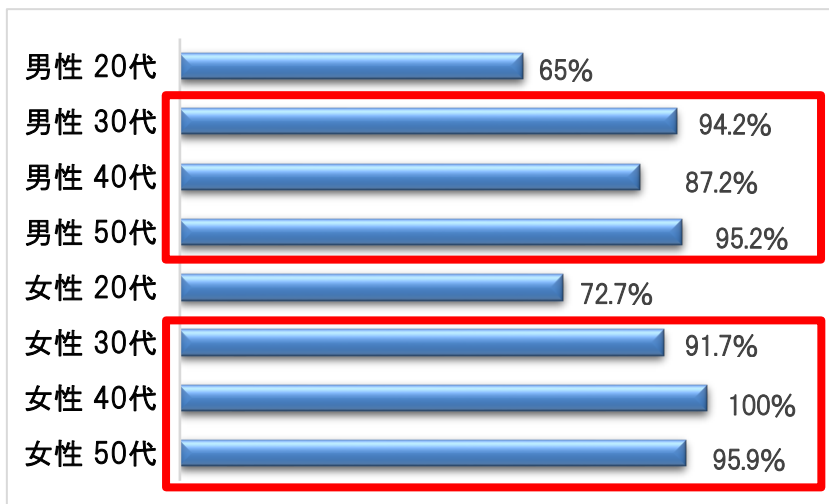
◆参考資料1: 普段よりも在宅時間が増えていますか？(n=859)

約8割が在宅時間が増えたと回答



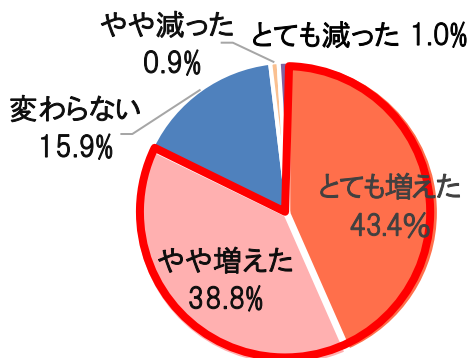
◆参考資料2: どの部位が太ったと感じますか？でお腹が太ったと回答(n=340)

男女共に30~50代の約9割がお腹が太ったと感じている。

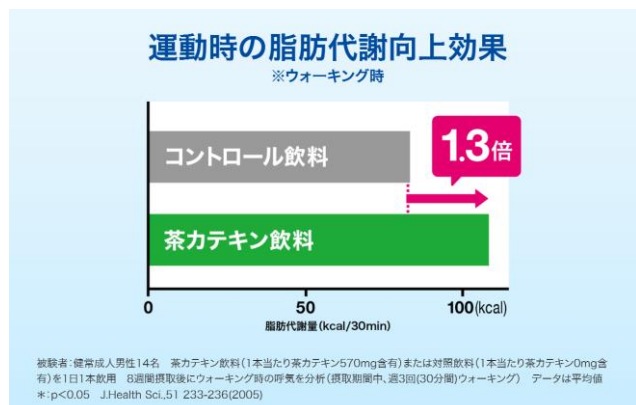


◆参考資料3: 在宅時間が増えたことで、座っている時間はどう変わりましたか？(n=696)

8割以上が座っている時間が増加している



◆参考資料4: 運動時の脂肪代謝向上効果



＜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
TEL 平松:080-9821-6999/事務局:03-4570-3167(5月25日以降)
FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp