

40代以降は太りやすい！？

40～50代を超えると、痩せにくく感じる方が多いのではないのでしょうか？



40歳を超えると、「食事に大きな変化はないのに、体重が増えてきた」「体重は変わっていないのに、お腹が出てきた」といったようなお悩みが増えてきます。。。Σ(￣□￣|||)

§ 40～50代以降の「痩せにくい体質」とは？

そもそも痩せにくい体質とはどんな状態をいうのでしょうか？

まとめると2つの要素が挙げられます。

①体重が落ちにくい

「年齢を重ねると体重が落ちにくくなる」と、多くの方が感じているのではないのでしょうか？

「若い時と同じ食事をしているはずなのに、体重が増えてきた」

「体重を落とそうと食事量を減らしても体重が落ちない」

このようなことから、痩せにくくなったと感じていると思います。



②体型が整いにくい

体重は変わっていないのに、いませんか？または、「お腹かった」という経験は年齢を重ねると、体重を以前のように身体がスッキリと



お腹が出てきたり背中中のハミ肉が目立ったりしては出てきたから体重を落としたけれど、全然お腹は凹まなありませんか？

コントロールしていても体系が崩れる場合や、しない場合も増えてきます。

以上のようなことから、多くの方が「以前より痩せにくい体質に変化した」と感じてしまうのです。

§ 痩せにくくなる要因5つ

①基礎代謝の低下



年齢を重ねると代謝が徐々に低下していきます。その中で、体重の変化に特に関係しているのは「基礎代謝」です。「基礎代謝」は人間が生きていくうえで必要最低消費するエネルギー量のことです。その数値は若いほど高く、年齢を重ねるほど低くなります。基礎代謝が低くなるということは、1日の消費エネルギー量が低下することを意味します。

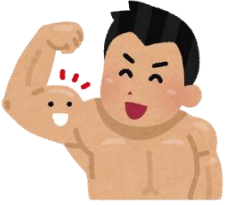
そのため、若い時と同じ食事をとっていると、消費エネルギー以上にエネルギーを摂取している場合があります。

②運動量の低下

若い時と比べて運動量が低下することも大きな要因のひとつです。運動による消費エネルギー量が低下することで、「体重が増えやすく減りにくい」状況が生まれます。



③筋肉量の減少



筋肉量の減少は、体型崩れにつながります。筋肉量が減少し脂肪が増加した場合、「体重に変化がなくてもお腹が出てくる」といったように、体が垂れたように感じます。また、脂肪は筋肉に比べて約20%サイズが大きいいため、脂肪が増えると体重が変わらなくても体のサイズが大きくなって見えてしまいます。そのため、体重が変わっていても太って見えたり、痩せていても体型が乱れてしまったりしやすいのです。

④皮膚のたるみ

体型が整わない大きな要因のひとつは「皮膚のたるみ」です。皮膚は重力に引っ張られ、加齢と主に下にたるんでいきます。皮膚がたるむことでバストやヒップのトップの位置が下がります。そのため、体重や筋肉量が若い時と同じでも、体型が乱れたと感じり、「痩せにくくなった」と感じてしまうのです。



⑤女性ホルモンの分泌量減少



女性ホルモンの分泌が減少することで、太りやすくなると考えられます。女性ホルモンである「エストロゲン」は女性機能の他、肌や骨、筋肉の状態を保つ作用や脂肪燃焼をサポートする働きがあります。この分泌量が減少したりバランスが崩れたりすることで、肌や筋肉の状態を保つことが難しくなり、脂肪をため込みやすくなって太りやすくなると考えられます。

§若い時より筋肉量を「ちょっと増やす」ことが大切

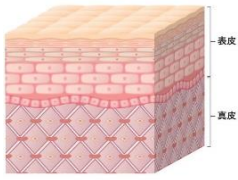
どうすれば痩せにくい体質から痩せやすい体質になるのでしょうか？そのためには、若い時と比べて筋肉量を少し多くすることが大切です。

①皮膚の垂れをカバーできる

筋肉量を若い時と同程度まで戻すことで、体型を整えやすくなります。しかし、皮膚のたるみがある分、まだ体型が崩れやすい状態です。若い時よりも少しだけ筋肉を多くしましょう。そうすることで、皮膚のたるみをカバーすることができます。また、脂肪が多ければ皮膚のたるみが目立ちますが、脂肪が少なく筋肉が多ければそのたるみは目立たなくなります。そのため、若い時と比べて脂肪をやや少なくし、筋肉量を少しだけ多くするということが大切です。

②筋トレで健康な皮膚を作る

筋肉を増やすために運動をすることで、皮膚のたるみを減少させることができると考えられます。



真皮組織の厚みは皮膚のたるみに大きく影響し、薄くなると皮膚のたるみやシワが発生すると考えられています。

ですから、筋トレを実施して皮膚のたるみある程度改善することで、体型が整えられやすくなると考えられているのです。

③運動をすることで消費エネルギー量が増加する

筋肉量を増やすためには運動をする必要がありますが、その運動によって消費エネルギー量が増加すると、体重を落としやすくなると考えられます。



§ 筋肉量を増やすためにすること3つ

①筋トレ



さまざまな運動方法がありますが、筋肉量を増やすために最も効果的な方法は「**筋トレ**」です。

②高タンパク質を心掛ける



筋肉量を増やすためには、高タンパク質の食事をするのがとても重要です。高タンパク質の食事をする事で、筋肉量が増加しやすくなると、スムーズに運動の効果を感じることができます。

③十分な睡眠



筋肉をつけるためには、十分な睡眠も必要です。

十分な睡眠をとると、筋肉の増加を促す成長ホルモンなどが分泌され、筋肉の増加を妨げるホルモンも抑えることができるからです。

一般的には7~9時間程度の睡眠が望ましいと考えられています。もし、十分に睡眠をとっていない場合は、意識して移民時間を増やすようにしましょう。

いつまでも若々しくいるためには、健康的な生活習慣がとても重要です。運動や健康的な食事・睡眠を取り入れて、健康的な身体を作りましょう。