

秋～冬にかけて基礎代謝量が急増！？
“効率的” かつ “健康的” にダイエットするには
 植物性タンパク質を摂取すると体脂肪率が減少した

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:叶屋宏一 以下「アンファー」)は、20代～50代の女性400人を対象に、ダイエットの経験についてアンケート調査を実施しました。また、基礎代謝の季節変動データから、効率的にダイエットできる季節は「秋」ということがわかりました。さらに、植物性タンパク質を摂取することにより、体脂肪率を減少させられることが判明しました。



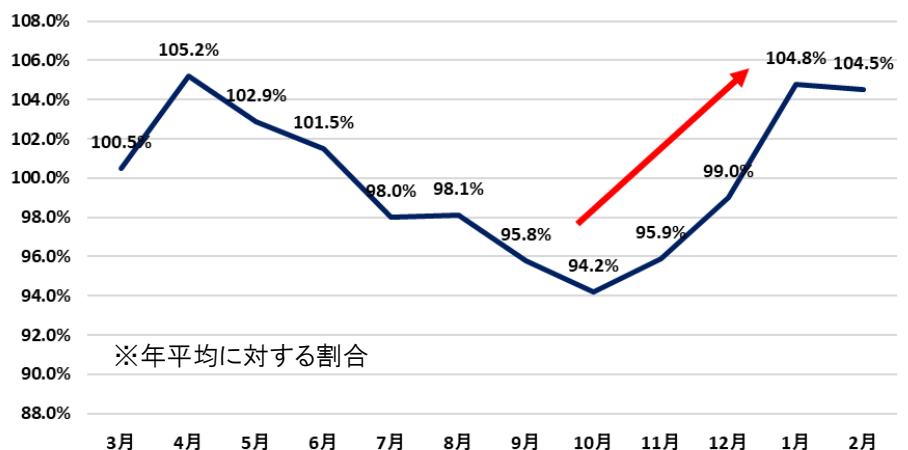
■秋～冬は基礎代謝量が急増 効率よくダイエットできる！？

夏の暑い日から、涼しくなる秋。夏と秋で同じ運動量をした場合、エネルギーの消費量が大きいののは、秋です。その理由は、人間のエネルギー消費と気候が関係しているという研究結果が発表されています。^{※1}

人間は、免疫力などの理由から体温を36度前後に保つため、熱を生み出す必要があります。体温と気温の差が少ない夏は、少ないエネルギー消費量で体温をキープできるので基礎代謝は低め。しかし秋は、体温より

気温が低くなるため、体が体温まで熱を下げないように一生懸命熱を増やそうとする働きをします。その働きによって、秋の方が夏よりエネルギー消費が大きくなります。よって、秋～冬にかけてダイエットする方が効率的だといえるでしょう。

基礎代謝量の季節変動

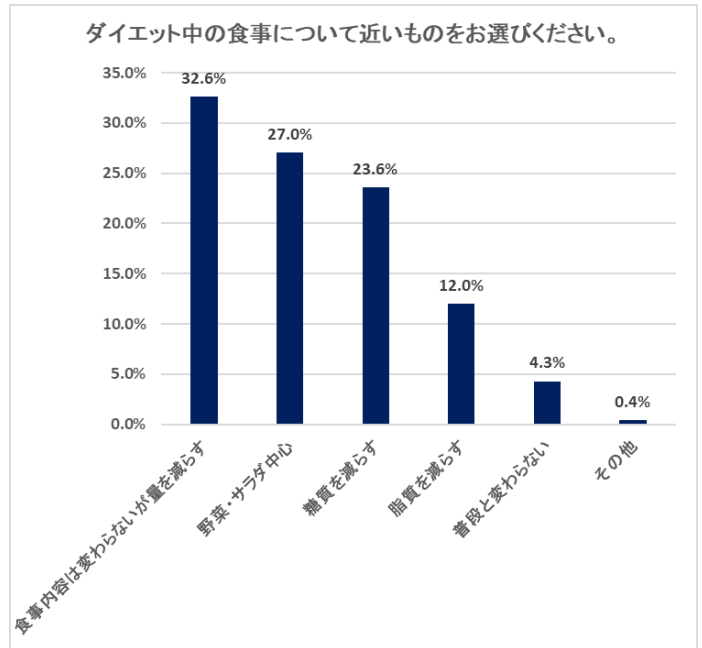


※年平均に対する割合

※1 引用文献: 島岡章他「基礎代謝の季節変動について」(日生 気 誌24(1):3-8,1987年)

【あなたのダイエット食は大丈夫?! ダイエットの鍵「タンパク質」が足りていない!?!】

アンファーが女性を対象としたアンケート調査の結果によると、「ダイエット中の食事について近いものをお選びください。」という問いに対し、1番多かった回答が「食事内容は変わらないが、量を減らす」で32.6%となりました。次いで「野菜・サラダ中心」が27.0%という結果になりました。ダイエットをしていると、たくさん食べることに抵抗があったり、ヘルシーなイメージのある野菜を中心に食べる人が多いように見受けられます。しかし、このような方法では、タンパク質が不足している可能性があります。筋肉はタンパク質でできており、単純に摂取カロリーを減らした食事にしてしまうと、筋肉が分解されて、筋肉量が落ち、体重は落ちて見た目は痩せていても筋肉量が低く、体脂肪率が高い「隠れ肥満」に陥り、様々な疾患の元になってしまう可能性もあります。



また、人の体の約60%は、水分でできており、約15~20%はタンパク質量でできているため、タンパク質が不足すると、肌のツヤが失われたり、髪がパサついたりする可能性があり、美しくダイエットすることができません。

【アンケート調査概要】

- ・調査方法: インターネット調査
- ・調査期間: 2021年8月18日~2021年8月21日
- ・対象地域: 全国
- ・対象者条件: 20代~50代の女性、n=400

【植物性タンパク食品を摂取すると体脂肪率が減少!】

植物性のタンパク食品を摂取すると、隠れ肥満が緩和されるという研究結果が発表されています。

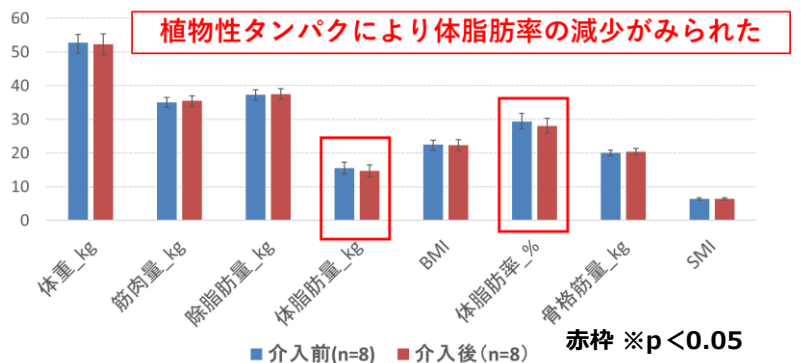
◇研究概要◇

- ・目的: 隠れ肥満群において植物性タンパク食品の食事介入により隠れ肥満の改善が認められるかを検証した。
- ・実施時期: 2019年7月~2019年11月
- ・対象者: 20歳代のBMIが18.5~25kg/m²の範囲、且つ、体脂肪率25%以上(n=10)
- ・測定項目: 身体計測(InBody)

(実施: 神奈川県立保健福祉大学 栄養学科 倉貫 早智)

◇研究結果◇

体脂肪量、体脂肪率減少につながった。この結果から、植物性タンパク食品を摂取すると、炭水化物の不足を補うためにエネルギー産生に優先的に使用されていたタンパク質を補えるため、筋肉量増加、体脂肪率の減少につながり、隠れ肥満を緩和することができたと考えられます。



【専門家からのコメント】

神奈川県立保健福祉大学 栄養学科 教授 倉貫早智先生

植物性タンパク食品はカロリーや脂質を抑えながらタンパク質を摂取できるのでダイエットのお供にオススメ！

「痩せたい」という一心で、極端に食事の量を減らしてしまったり、栄養バランスが偏った食事を続けると、見た目はスリムになるかもしれませんが、サルコペニア(隠れ)肥満に陥る可能性があり、筋肉量が減少した結果、体は痩せにくくなる一方で悪循環になります。さらに気づかぬうちに動脈硬化などの疾患リスクも増大します。

栄養バランスを意識し、積極的にタンパク質を摂取しましょう。

また、秋になると基礎代謝量も増え、涼しくなると運動もしやすくなるので、食事制限だけに頼らず、運動も取り入れて健康的にダイエットすることをオススメします。

【キャンペーン情報】

ドクターズナチュラルレシピの商品をお得に購入できる、秋のキャンペーンを実施中です。

▼日程

開始日時:9月3日(金)10:00~9月22日(水)9:59

▼対象商品

- ・ボタニカルライフプロテイン3種のみ比べセット 15%OFF/送料無料
- ・ボタニカルライフプロテイン選べる2個セット 10%OFF/送料無料
- ・ボタニカルライフプロテイン単品 送料無料
- ・ボタニカルライフプロテイン&ナチュラルヘルシーパンケーキセット 10%OFF/送料無料
- ・ピュアクリアヨーグルト&ウォーマーセット 通年割引&送料無料
- ・ボタニカルライフプロテイン定期 15%OFF/初回シェイカープレゼント

▼詳細はこちら

https://foods.angfa-store.jp/cp/foods_cp/

アンファー株式会社について

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

【報道関係者お問合わせ先】	【お客様からのお問合わせ先】
アンファー株式会社 PR課	アンファー株式会社
TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155	〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F
Email:pr1@angfa.jp	TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後9時(年中無休)]