

実は知らない、年代に合わせた適切なダイエット法とは？

“中年太り”に要注意！年齢を重ねるにつれて痩せにくい体質に！

～ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド」ユーザーの利用者データを分析～

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド®」のユーザーの年齢・歩数・BMI・体脂肪率に関するからだデータの分析を行いました。2016年12月16日に発表した調査の「年齢が上がるほど年間の体重変動が小さくなる」という分析結果(※1)を踏まえ、本調査では、年代別の運動やBMI、体脂肪率の分析を行い、年齢と体質の変化を調査しました。その結果、50代に向けて年齢が上がるほど、1日の平均歩数は増えていくにも関わらず、肥満率や体脂肪率も上昇し、痩せにくい体質になっていることがデータから確認されました。

「ムーヴバンド3」は手首に着けるだけで、歩数・睡眠(時間/状態)・消費カロリー・移動距離などが計測できます。手首に着けて生活すると「歩数」「時間」といった運動の量だけではなく、「走行」「早歩き」「歩行」といった運動の強度や、睡眠の状態(深い・浅い・覚醒)と睡眠時間などもアプリで確認できます。本調査では、「ムーヴバンド3」利用者の1日の平均歩数のデータを集計し分析に利用しています。

また、今回の調査結果に対し、管理栄養士や健康運動指導士としてもご活躍中の小島美和子先生に分析コメントいただき、年代別のダイエット方法を教えていただきました。お正月明けは一年で最も太りやすい時期のため(※2)、ダイエットを計画される方も多いと思います。ご自身の年代における体質の特性を理解し、健康的なダイエットにお取り組みください。

<年代別の1日の平均歩数とBMI、体脂肪率に関するからだデータ調査概要>

- ・調査主体:ドコモ・ヘルスケア株式会社
- ・調査期間:2015年12月1日～2016年11月30日
- ・調査方法:WM(わたしムーヴ)蓄積データから算出した歩数、BMI、体脂肪率データの集計・分析
- ・調査対象:「ムーヴバンド2もしくは3」を利用している20代から60代の男女3,350人(男性:2,234人/女性:1,116人)

<調査結果サマリー>

- ①1日で最も“歩く”世代は男女ともに50代！
- ②最も肥満率が高いのは男性は40代、女性は50代
- ③年齢を重ねるにつれて痩せにくい体質になっていることが判明！

※1 <http://www.d-healthcare.co.jp/newsrelease/20161216/> 【結果③参照】

※2 <http://www.d-healthcare.co.jp/newsrelease/20161216/> 【結果①参照】

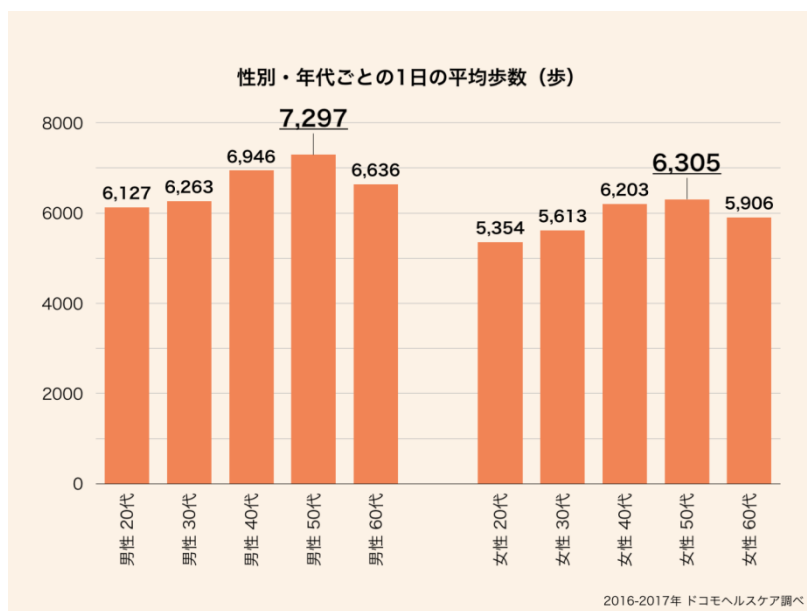
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

〈調査結果概要〉

①1日でも“歩く”世代は男女ともに50代！

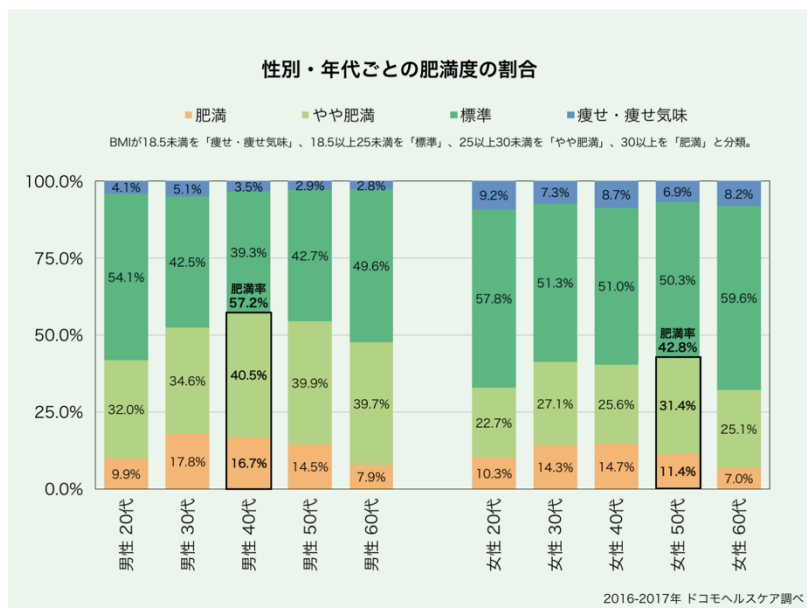
WM(わたしムーヴ)に蓄積されたムーヴバンドユーザーの年代別の1日の平均歩数を確認したところ、1日あたりで最も歩いている年代は男女共に50代であることがわかりました。

男性50代は平均7,297歩、女性50代は平均6,305歩で、男女ともに50代は20代の約1.2倍歩いています。また、男女で比較すると、全世代において女性よりも男性の方が1日の平均歩行数が多いことがわかりました。



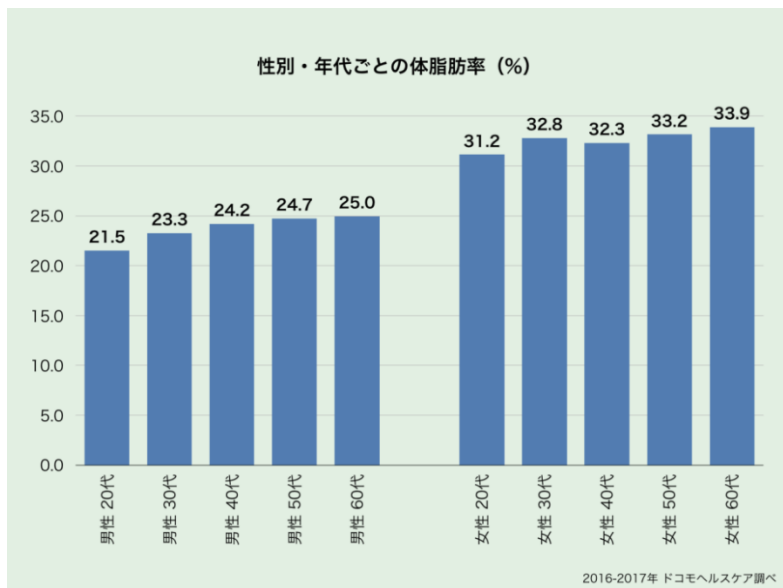
②肥満率が最も高いのは40代男性と50代女性

年代別のBMIを基準とした肥満度を確認したところ「やや肥満」と「肥満」の割合を合算した肥満率が最も高い年代は、男性は40代(57.2%)、女性は50代(42.8%)でした。男性は、50代の54.4%、30代の52.4%と続き、女性は、30代の41.4%、40代の40.3%と続きます。



③年齢を重ねるにつれて痩せにくい体質になっていることが判明！

年代別の体脂肪率を比較すると、年齢が上がるにつれて数値が上昇する傾向があることが分かりました。このことから、年齢を重ねるにつれて体内の筋肉量が減少し、体重に占める体脂肪の割合が増えていくことがわかります。



50代までは年齢が上がるほど、1日の平均歩数は増加していくにも関わらず、肥満率や体脂肪率も上昇することが分かりました。このことから年齢を重ねるにつれて、筋肉量が減り、代謝が落ち、痩せにくい体質になっていると言えます。これは、前回発表を行った「年齢が上がるほど体重変動が小さくなる」という分析とも一致し、年齢があがるにつれて体質そのものが変わっていくことが見て取れます。この結果から、40～50代にかけて“中年太り”の注意が必要だとよく聞きますが、年齢を重ねるにつれて痩せにくいことが原因だったということが分かりました。

健康的に痩せるためには、まず年代別の体の特徴を知り、それぞれに適したダイエット法を実施することが重要です。今回は、本調査に対する分析とともに、年代別に適切なダイエット法に関して管理栄養士・健康運動指導士の小島先生に教えていただきました。

<小島先生の分析コメント&アドバイス>

年齢が上がるにつれて体脂肪率が上昇するという事は、加齢に伴い筋肉量が減少し、基礎代謝が低下していることを表しています。

筋肉量が減り、基礎代謝が落ちると、同じ歩数を歩いても実際に消費するカロリーは減少するため、ウォーキングによる減量効果は年々小さくなってきます。筋肉量が多い20代、30代はウォーキングなどの有酸素運動のみでも脂肪燃焼効果が高まりますが、40代以降になったら筋肉量を増やすようなトレーニングを加える、生活のリズムを整える、たんぱく質をきちんととって食事のバランスを整えるなど、基礎代謝を下げない工夫をしつつ、有酸素運動を行う方が脂肪燃焼効果は高まります。

・20代～30代前半のおすすめダイエット法

この世代の方は、筋肉量があり、基礎代謝が高いので、規則正しい生活を送るだけで太りにくくなります。20代は朝食欠食が多いですが、これは代謝を落として消費カロリーを減らす要因です。朝食をとり、生活リズムを整えてウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動をすると、脂肪燃焼効果は高まります。

<ダイエットにあたってのポイント>

- ・1日3食を心がける(朝食を抜いたり、菓子を食事代わりにしたりしない)
- ・菓子類などの間食を控える
- ・1日の中で歩く時間を増やす

・30代後半～40代のおすすめダイエット法

30代に入ると基礎代謝がぐっと落ちて、同じ生活をしていても太りやすくなります。夕食の時間が遅かったり、量が多い人は、脂肪に変わりやすくなるので要注意です。また食事のバランスが体脂肪の蓄積に大きく影響するようになります。丼ものなどの単品料理は脂質や糖質が多くなりやすく、食物繊維は少ないため特に脂肪として蓄積されやすくなります。

筋肉量が減る時期なので、筋肉に負荷がかかる運動を加えることで、基礎代謝の低下を防ぐことができます。

<ダイエットにあたってのポイント>

- ・夕食時間は20時までに食べ終える
- ・夕食の量を少し減らす
- ・菓子パンや丼、麺などの単品料理より、主食・主菜・副菜のそろった食事を選ぶ
- ・歩く時間は確保しつつ、スクワットや階段上りなど、筋肉に負荷がかかる運動を加える

・50代のおすすめダイエット法

筋肉量が減って代謝は落ちてきますが、体調は安定してくる時期です。これから先を見据えて、新しい生活のリズムを確立することが大事です。食べ過ぎや飲み過ぎなど、極端な生活をするとうつに時間がかかります。年齢を重ねる毎に、食べる量や飲む量の振れ幅を小さくしていきましょう。

運動も同様です。極端に激しい運動をすると疲労が残る逆効果です。日々の生活に組み込んで、継続することが大事です。極端に食事を減らすと逆に代謝を落とすことになります。特にたんぱく質が不足しないように、食事のバランスにも気を付けましょう。

<ダイエットにあたってのポイント>

- ・ご飯+納豆・卵・魚の朝食で朝の代謝を上げる
- ・朝、ちょっと速足で歩く。または、階段や坂を上がる
- ・昼間に30分以上歩く時間をつくる
- ・毎食、たんぱく質食品(卵・大豆製品・魚・肉)を1品食べる
- ・夕食は20時までに食べ終える
- ・食事会や飲み会の頻度を減らす
- ・食べ過ぎや飲み過ぎの程度を小さくする

それぞれの年代に合ったダイエット法を参考に運動と食事のバランスを取り、2017年は理想のカラダを目指して頑張ってみてはどうでしょうか。

■今回の調査分析にコメントをいただいた方

管理栄養士、健康運動指導士、食コンディショニングプロデューサー

小島美和子先生



今後も、ドコモ・ヘルスケアは、多様なヘルスケアサービスやウェアラブル機器等の提供を通じ、生涯にわたるライフスタイルをお客様へ提案し、健康的な生活を送るためのサポートを行ってまいります。

※ドコモ・ヘルスケア自社サイト内の健康情報コンテンツ「+healthcare(プラスヘルスケア)

<http://www.d-healthcare.co.jp/column/>」では、他にもウォーキングや睡眠に関する役立つ情報を配信しています。

※本調査は、WM(わたしムーヴ)の利用規約、プライバシーポリシーに従い個人情報を特定できない統計データに加工して集計・分析を行っております。