



ちゅうねん 中年になると、おなかが出てくるのはなぜ

ないぞう 内臓がたれさがりぎみになり、ふつきん 腹筋の力が弱まるため

とう お父さんやお母さんのような、ちゅうねん 中年とよばれる年ごろになると、うんどうぶそく 運動不足などで、ふと はじめ、おなかに脂肪がついて、おなかが出てくる人が多いようです。

からだ なか、い 胃や腸などのほとんどのないぞう 内臓は、ふくまく 腹膜という、ないぞう 内臓を包んでいるまくにぶら下がっています。そして、それをささ 支えているのが、おなかにあるふつきん 腹筋というきんにく 筋肉です。

ところが、ちゅうねん 中年になると、ないぞう 内臓がたれさがりぎみになり、それをささ 支えるべきふつきん 腹筋の力が、うんどうぶそく 運動不足などのせいもあってよわ 弱まるため、それをカバーするために、しぼう 脂肪がおなかについてきて、おなかが出てくるのです。

うんどうぶそく 運動不足が太る原因になるのは

いち に必要なエネルギーは、おとな 大人と子どもでちがうだけでなく、だんせい 男性とじょせい 女性、ねんれい 年齢、しんちょう 身長、たいじゅう 体重、しよくぎょう 職業などによっても、ちがってきます。

にんげん 人間は、何もせずに寝ているだけでも、おとな 大人のだんせい 男性でいち にやく 約1200～1400キロカロリーのエネギーが必要で、これをきそたいしゃ 基礎代謝といって、わたしたちが生きていく上でさいていげんひつよう 最低限必要なカロリーです。にちじょうせいかつ 日常生活では、しよくじ 食事をしたり、がっこう 学校へ行ったりなど、いろいろなかつどう 活動をするため、その上にうえ 女性なら600～900キロカロリー、だんせい 男性なら900～1100キロカロリーをたしたのが、いち に必要なエネルギーです。

おとな 大人と子どもでは、からだ 体の大きさもちがい、かつどう 活動の内容もりょう 量もちがうため、いち に必要なエネルギーはちがってきます。また、エネルギーは、た もの 食べ物などから自分でつくっているものであり、うんどうぶそく 運動不足などで、つか 使うエネルギーより、からだ 体にたくわえるエネルギーのほうが多くなった場合には、ふと 太る原因になるのです。(監修・保志 宏)

