

活動量が減る冬こそ、動かない「おうち時間」のエネルギー消費に注目！ キーワードは「安静時エネルギー消費量の向上」

短鎖脂肪酸を生み出しやすい食生活で、無理せず太りにくいカラダづくりを目指そう

～Glico が「ビフィズス菌 GCL2505 株 <BifiX> の機能性」プレスセミナーを実施～

冬が本格化する中、寒さによる外出控えなど活動量が減る一方で、忘年会や年末年始などで食べ過ぎてしまい、「冬太り」が気になる方も多いのではないのでしょうか。江崎グリコでは、12 月 15 日（月）、大阪市内の会場とオンライン配信でメディア関係者を対象にしたプレスセミナーを実施。この季節にもぴったりの「太りにくいカラダづくり」の新視点として、自宅であつろぐ時間でもエネルギー消費量を高めることにつながる「安静時エネルギー消費量の向上」について紹介しました。またセミナーでは、Glico が注力するビフィズス菌研究の成果として、Glico のビフィズス菌（*Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* GCL2505（以下、GCL2505 株））<BifiX> と食物繊維の摂取によって、「安静時エネルギー消費量が向上する」「体脂肪が低減する」ことを示した研究成果についても解説しました。

実は、エネルギー消費は「安静時エネルギー消費」が約 6 割

自宅で過ごす時間が長くなりがちな冬。自宅で行うヘルスケア・セルフケアの領域では、各社の参入が相次ぐリカバリーウェア、睡眠を計測するウェアラブル端末、省エネ志向も反映したパーソナル温活グッズなどの新たなトレンドやその定着も見られ、すこやかな毎日を送るための「おうちヘルスケア」への関心が高まっていると考えられます。

そして気になるヘルステーマのひとつが、太りにくいカラダづくり。「体型は気になるけれど、食べることを我慢したくない。」という方も多いかもしれません。そこで、Glico が着目したのが、自宅であつろいで過ごす時間にも消費されているエネルギー＝「安静時エネルギー消費」です。運動習慣のある方にとっても、運動は苦手だという方にとっても、くつろいでいる時間もエネルギー消費を高めることができるというのは朗報ですね。そして実は、1 日のエネルギー消費の約 6 割を占めるのが、この「安静時エネルギー消費」だと言われています。



<1 日に体が使うエネルギー消費の内訳>

① 安静時エネルギー消費：約 60%

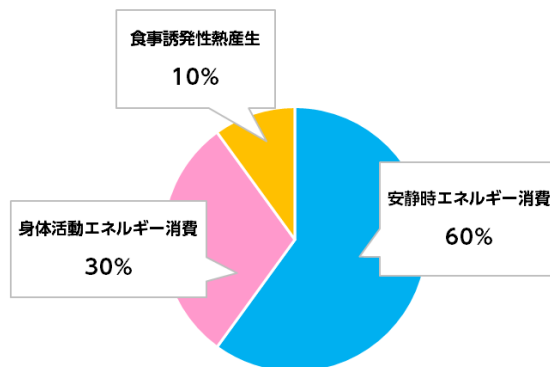
呼吸や内臓の活動で使われるエネルギー、基礎代謝がここに含まれる

② 身体活動エネルギー消費：約 30%

運動、歩行、家事などの動作で使われるエネルギー

③ 食事誘発性熱産：約 10%

消化、吸収、代謝などの食事に伴って使われるエネルギー



■「身体活動エネルギー」より「安静時エネルギー消費」が多いことを知っているのはわずか 3 割程度！

2025 年に江崎グリコが行った全国の 20 代～50 代男女 400 名を対象とした「ダイエットに関する意識調査」では、「安静時エネルギー消費量の方が、運動時のエネルギー消費量よりも多い」と知っていたのは約 3 割（28.8%）に留まっています。自宅であつろいで過ごす時間が増えるこの冬こそ、新しい「おうちヘルスケア」のひ

とつとして、「安静時エネルギー消費」に着目してみませんか。

**【研究成果】 Glico のビフィズス菌 GCL2505 株とイヌリンの摂取が
安静時エネルギー消費量を向上、体脂肪を低減させて、腸から「太りにくいカラダづくり」をサポート**

■ Glico のビフィズス菌 GCL2505 株とイヌリンの継続摂取が、「安静時エネルギー消費」を向上

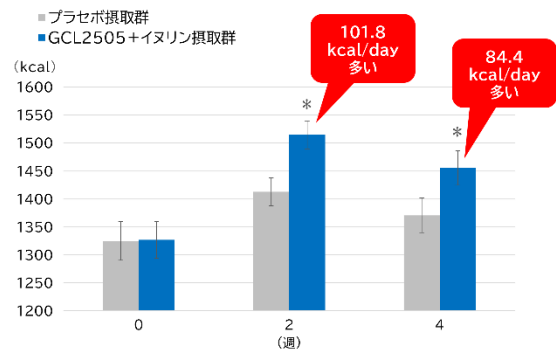
Glico では、「腸からの健康寿命延伸」をテーマに、Glico 独自のビフィズス菌 (*Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* GCL2505 (以下、GCL2505 株) の研究を行っています。その研究成果のひとつが、GCL2505 株と、食物繊維のひとつであるイヌリンを 4 週間以上継続摂取することによって、「安静時エネルギー消費量の向上」が認められたというものです (※1)。

【試験概要と結果】

BMI が高め (25 以上 30 未満) の健常な成人男女 40 名を対象にしたヒト試験の結果、GCL2505 株とイヌリンを 4 週間摂取した群は、プラセボ群と比較して、腸内のビフィズス菌が増え、安静時エネルギー消費量が増加した。

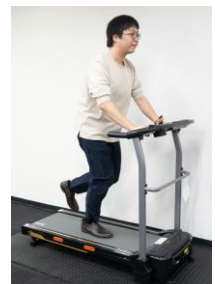
右図) 安静時エネルギー消費量の測定結果

0 週目は平均値とその標準誤差、2 週目、4 週目は推定周辺平均の値とその標準誤差より作図 * : 群間で有意な差が認められた ($p < 0.05$)



この研究では、GCL2505 株とイヌリンを継続摂取した群は、プラセボ群と比較すると、2 週目で一日あたり 101.8kcal、4 週目で一日あたり 84.4kcal の安静時エネルギー消費量の向上が見られました。84kcal~101kcal というのは、運動に換算すると 1800 歩から 3300 歩に相当 (※2) します。

なお、プレスセミナーでは、エネルギー消費について実感いただくため、ランニングマシンで 1 分間走った場合のエネルギー消費量を測定するコーナーを設けました。身体活動によるエネルギー消費量は運動強度により変わり、また個人差がありますが、デモンストレーションとして 1 分間ランニングに挑戦した Glico の男性社員は、約 6kcal のエネルギー消費という結果に。GCL2505 株とイヌリンの継続摂取によって 1 日あたりに向上した 84kcal~101kcal に満たないエネルギー消費量でした。何もしていない時間を含む 1 日のエネルギー消費量が、意外に苦しい 1 分間のランニングの 14~16 倍も向上するのは嬉しいですね。



■ 「内臓脂肪・体脂肪の低減」の研究成果も

また、Glico の別の研究では、GCL2505 株とイヌリンを継続摂取した群において、「内臓脂肪・体脂肪の低減」が見られました (※3)。GCL2505 株とイヌリンを摂取することは、安静時エネルギー消費量を高めるだけでなく、体脂肪や内臓脂肪にも働きかけるため、太りにくいカラダづくりに W でアプローチできると言えます。

■ ポイントは、GCL2505 株とイヌリンの摂取によって生まれる「短鎖脂肪酸」

「安静時エネルギー消費量の向上」及び「内臓脂肪・体脂肪の低減」は、GCL2505 株とイヌリンの摂取によって産生された「短鎖脂肪酸」の働きによるものと推察されます。

「スーパー物質」とも呼ばれ、ますます注目度が高まっている短鎖脂肪酸は、ビフィズス菌などの腸内細菌が、食物繊維やオリゴ糖などをエサにして腸内で生み出す代謝物質のことで、酢酸や酪酸、プロピオン酸などの総称です。短鎖脂肪酸を腸内で増やすためには、腸内細菌とそのエサ、その両方を摂取することが大切とされています。

Glico の研究では、GCL2505 株と、イヌリンの継続摂取を行うことで、腸内のビフィズス菌が増えて腸内細菌叢全体の構成が変化し、短鎖脂肪酸が産生されることが明らかになっています (※4)。

※1 : Baba Y et al. *Nutrients*. 2024, 16, 2345.

※2 : 健康日本 21 (第 2 次) の推進に関する参考資料より

※3 : Baba Y et al. *Nutrients*. 2023, 15, 5025.

※4 : Baba Y et al. *Biosci Biotechnol Biochem*. 2025, 89, 1191-1202.

■コラム : Glico の腸内細菌研究

Glico の腸内細菌研究は、“素材とモノ作りへのこだわり”を起点とする、ヨーグルトの研究開発と共に歩んできたと言えます。創業当時から発酵技術に着目してきた Glico は、1970 年代より乳酸菌を軸としながら、時代や求められる商品ニーズに合わせた研究開発に取り組んでまいりました。2000 年代にスタートした整腸作用の研究が、大腸ではたらくビフィズス菌を中心とした腸内細菌・プロバイオティクスの研究に発展してきたことで、2008 年以降では、ビフィズス菌 GCL2505 株の健康機能研究に特に注力、さらに近年では、小腸での乳酸菌の働きにも研究の幅を広げています。

GCL2505 株は、Glico が約 1 万種類の菌株から見つけ出した、胃酸などに耐えて生きて腸まで届き、おなかで増える特徴を持つ強いビフィズス菌です。研究を続ける中で、研究対象は、菌単体のみならず、GCL2505 株が生み出す短鎖脂肪酸や腸内環境、そして短鎖脂肪酸をもたらす健康効果にまで及び、進化してきました。GCL2505 株と食物繊維の摂取に関しては、本日取り上げた BMI が高めの方の「安静時エネルギー消費量向上と体脂肪低減」をサポートする機能に加えて、認知機能の改善や、血管の柔軟性改善などを実証し、健康寿命の延伸に繋げるよう、さらなる研究を続けています。そして、おいしく手軽に取り入れられる食品を通じて、すこやかな毎日を腸からサポートすることを目指しています。



江崎グリコ株式会社 乳業事業部 商品開発部 馬場悠平

Glico はこれからも、GCL2505 株と食物繊維を含む食品のお届けや、各種啓発活動を通して、皆さまが腸内環境や短鎖脂肪酸への理解を深め、手軽に美味しく、短鎖脂肪酸を生み出しやすい食生活を送っていただけるよう、サポートしてまいります。