

## 猛暑に潜む“カラダの省エネ化” 見落とされがちな「安静時エネルギー消費」が夏太りの分かれ目に エネルギーを消費しやすい習慣づくりの鍵となるのは“3つのキン！”

最高気温 40℃以上を指す「酷暑日」という新たな名称が決定・即日運用開始されるなど、近年の夏は一層厳しさを増しています。気象庁の暖候期予報によると、2026年の夏は平年より猛暑となる可能性が高い見込みです。また、昨年同様に梅雨入り・梅雨明けが平年より早まり、暑さの到来も早まると予想されています。

こうした中、暑さによる外出控えや運動不足によって活動量が低下する一方、食生活を大きく変えることは難しく、「夏太り」を気にする方も多いのではないのでしょうか。

江崎グリコでは、気温が上がる時期における“太りにくいカラダづくり”の新たな視点として、日常生活の中で自然に消費される「安静時エネルギー消費」に着目。その重要性とともに、毎日の生活の中で無理なく取り入れられる、エネルギーを消費しやすい習慣づくりをご提案します。

### “カラダの省エネ化”によるエネルギー消費の低下とは



2026年の夏は、平年以上の気温が見込まれており、早い段階から厳しい暑さとなる可能性が指摘されています。こうした気候条件のもとでは、私たちのカラダに生じる変化があります。

まずひとつは、暑さによる**体内の熱産生の低下**です。気温が高い環境では、体温を維持するために新たに熱を生み出す必要が少なくなるため、カラダは熱産生を抑える方向に働きます。その結果、呼吸や内臓の働きなどに関わる「安静時エネルギー消費」が低下しやすくなります。

さらに、もうひとつの要因として、**暑さによる外出控えや運動機会の減少**が挙げられます。高温環境下では熱中症リスクへの配慮からも活動量が減少傾向となり、日常の歩行や運動によるエネルギー消費が落ち込みやすくなります。

このように夏は、「安静時エネルギー消費の低下（体内の熱産生の低下）」「身体活動によるエネルギー消費の低下（運動不足）」という2つの側面から、1日の総エネルギー消費量が減少しやすく、カラダがいわば“省エネ状態”に傾きやすい季節といえます。

その結果、エネルギー摂取量が大きく変わらない場合でも、消費とのバランスが崩れやすくなり、「夏太り」につながるリスクが高まると考えられています。日常の中でエネルギー消費をどう維持していくかが、この季節のカラダづくりにおいて重要な視点になるかもしれません。

### 毎日のエネルギー消費において意識したい「安静時エネルギー消費」

私たちのカラダが消費するエネルギーは、運動だけで成り立っているわけではありません。呼吸や体温維持、内臓の働きなど、じっとしている間にも使われているエネルギーが存在します。こうした日常のあらゆる生命活動を支える“ベースの消費”が、「安静時エネルギー消費」です。この「安静時エネルギー消費」は、1日の総エネルギー消費の中で約6割を占める<sup>(※1)</sup>とされており、運動や家事などの身体活動と共に、日常的なエネルギー消費に大きく関わる重要な要素のひとつです。

また、日々のエネルギー収支が、長期的には大きな影響を及ぼすとされています<sup>(※2)</sup>。例えば、1日あたり数十

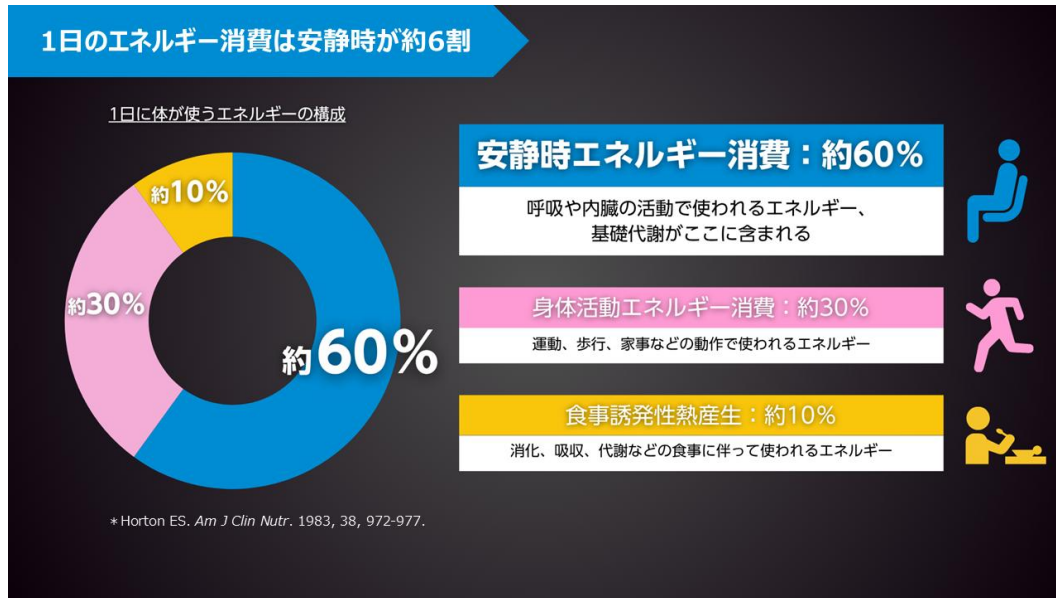
～100kcal 程度の差であっても、その積み重ねが体型変化の分岐点となる可能性があります。

こうした背景から、運動の有無だけでなく、日常生活全体の中でエネルギー消費をどう維持・向上させるかが、これからのカラダづくりにおいて重要な鍵になると考えています。

※1 : Horton ES. *Am J Clin Nutr.* 1983, 38, 972-977.

※2 : Hill JO et al. *Science.* 2003, 299(5608), 853-855.

## <1日にカラダが使うエネルギー消費の内訳>



## 安静時エネルギー消費量を向上させるには？鍵となるのは3つのキン！

日常生活の中で安静時エネルギー消費量を高める鍵となる、3つの“キン”として、「筋肉」「シャキン！」「腸内細菌」をご紹介します。

1つ目は、「筋肉」です。筋肉は、安静時にもエネルギーを消費する内臓のはたらきを支える、重要な組織のひとつです。筋肉量を維持・向上させることは、消費しやすいカラダづくりの土台になります。(※3)

### 1 キン 筋肉



筋肉をつけて、エネルギー消費しやすいカラダをつくる

骨格筋量は、安静時エネルギー消費の個人差につながりやすい。

【七つの臓器・組織における安静時代謝量】

臓器・組織	重量 (kg)	エネルギー代謝量		比率 (%)
		(kcal/kg/日)	(kcal/日)	
骨格筋	28.0	13	370	22
脂肪組織	15.0	4.5	70	4
肝臓	1.8	200	360	21
脳	1.4	240	340	20
心臓	0.3	440	145	9
腎臓	0.3	440	137	8
その他	23.2	12	277	16

\*厚生労働省：健康日本21アクション支援システム「加齢とエネルギー代謝」より

2つ目は、「シャキン！」です。座る姿勢を整えることや、長時間同じ姿勢を避けてこまめにカラダを動かすことを指します。背筋を伸ばして座る、立ち上がって軽くストレッチをするなど、日常の小さな動きの積み重ねが、エネルギーを消費しやすい工夫につながると考えます。(※4)

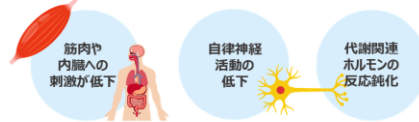
### 2 シャキン！



座り姿勢を整える／定期的に体を動かしてリセットする

座りっぱなしではなく、定期的に体を動かすことで、消費しやすい習慣を。

長時間じっとしている状態が続くと...

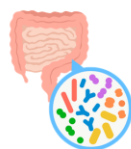


▶安静時のエネルギー消費が抑制されやすくなる

\*Levine, *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2004, Levine, *Proc Nutr Soc.* 2003

そして3つ目が、「腸内細菌」です。腸内細菌が食物繊維などをもとに生み出す「短鎖脂肪酸」は、エネルギー代謝への関与が研究されています。腸内環境を整え、短鎖脂肪酸を生み出しやすい食生活を意識することも、安静時エネルギー消費を支えるひとつのアプローチと考えられます。(※5)

### 3 キン 腸内細菌



腸内細菌が短鎖脂肪酸を生み出しやすい食生活

#### 短鎖脂肪酸

ビフィズス菌などの腸内細菌が食物繊維などを代謝して生み出す腸内物質。酢酸、プロピオン酸、酪酸などが代表的。世界中で働きが研究されている。

短鎖脂肪酸のはたらきのひとつとして研究されているのが、**安静時エネルギー消費の向上**

\*Canfora EE et al. *Sci Rep.* 2017;7(1):2360.



このように、「筋肉」「シャキン！」「腸内細菌」という 3 つの“キン”を意識することで、日常生活の中で無理なくエネルギーを消費しやすい習慣づくりにつなげることが期待できます。

※3:厚生労働省：健康日本 21 アクション支援システム「加齢とエネルギー代謝」より

※4:Levine, *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 2004、Levine, *Proc Nutr Soc*, 2003

※5:Canfora EE et al. *Sci Rep*. 2017;7(1):2360.

### <腸内細菌に関する Glico の研究>

Glico では、「腸からの健康寿命延伸」をテーマに、独自のビフィズス菌 BifiX (*Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* GCL2505 株) の研究を進めています。その成果のひとつとして、ビフィズス菌 BifiX と食物繊維の一種であるイヌリンを 4 週間以上継続摂取することで、「安静時エネルギー消費量の向上」が認められています (※6)。

BMI が高めの成人男女を対象としたヒト試験では、継続摂取により腸内のビフィズス菌が増加し、安静時エネルギー消費量の増加が確認されました。2 週目で約 101.8kcal/day、4 週目で約 84.4kcal/day の向上が見られ、これは日常の活動量に換算すると約 1,800~3,300 歩に相当します (※7)。

さらに別の研究では、同様の摂取により内臓脂肪および体脂肪の低減も確認されており (※8)、エネルギー消費と体脂肪の両面からのアプローチが示唆されています。

これらの働きは、ビフィズス菌と食物繊維の組み合わせにより腸内で産生される「タンサ脂肪酸」によるものと考えられています。タンサ脂肪酸は、腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖などをもとに生み出す代謝物質であり、腸内環境の変化を通じて産生が促進されることが確認されています (※9)。

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

※7 : 健康日本 21 (第 2 次) の推進に関する参考資料より

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

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