

## 徒歩や自転車での通勤が体重管理に有用

運動不足は肥満や早期死亡の主要な原因の一つである。本研究では、中年期におけるアクティブな通勤と肥満との関連について、英国の身体計測データを用いて検討した。2006年から2010年に英国の22カ所の調査センターを訪れた40～69歳の情報を収集した。通勤方法と肥満指数（BMI）との関連について、男性72,999例、女性83,667例を対象に分析した結果、公共交通機関と徒歩または自転車を組み合わせて利用する人は、車通勤の人よりもBMIが有意に低かった（男性で-1、女性で-0.67）。また、自転車通勤や自転車と徒歩を組み合わせて通勤する人でも、BMIが車通勤の人よりも有意に低かった（男性で-1.71、女性で-1.65）。

したがって、アクティブな通勤方法と肥満には独立した関連性が認められ、徒歩、自転車、公共交通機関での通勤が、中年期の体脂肪や体重を減らすのに有用であることが示唆された。

出典：Lancet. Diabetes & Endocrinology. Published online Mar 16, 2016;  
pii: S2213-8587(16)00053-X