

座らずに立っているだけで減量

じっと動かずに過ごす時間を減らして一日のエネルギー消費量を増やすには、座らずに立つことが推奨されるが、立って過ごした場合と座って過ごした場合のエネルギー消費量の差については議論されている。本研究では、座っているときと立っているときのエネルギー消費量についてメタ解析を実施し検討した。

46 件の研究の対象者計 1,184 例のデータを解析したところ、座って過ごす代わりに立って過ごすエネルギー消費量が 0.15kcal/分増えていた。体重 65 キロのひとが 1 日 6 時間を座らずに立って過ごせば、一日あたりのエネルギー消費量が 54kcal 増えることになる。また、このエネルギー消費量の増加が維持されれば、食事の摂取量に変化がないことを前提として、1 年以内に 2.5kg 減量できると推算された。

したがって、座って過ごさずに立って過ごすことが、長期的に体重増加の予防になることが示された。

出典：European Journal of Preventive Cardiology. 2018 Jan 01; 2047487317752186.