

# 正月4日間で体重が3.0kg 増えた場合に何が増えたのか？



## ① 体脂肪 (+0.30kg = 300g ⇒ ほぼ無害)

体脂肪を1kg増やすには約7,200kcalの余剰が必要であるが、4日間でそこまでの過剰摂取はほぼ不可能である。仮に毎日1,000kcalオーバーしたとしても、増える脂肪は300g前後にとどまる。短期間で増えた脂肪は健康への影響も小さく、数日で自然に燃焼される範囲に収まる。

## ② 筋肉 (+0.00kg = 0g ⇒ 無害)

筋肉量は、4日間では殆ど変化しない。むしろ、正月ということで運動をしなければ、減少している可能性もある。

## ③ グリコーゲン (+0.18kg = 180g ⇒ 無害)

肝臓と筋肉に貯蔵されるグリコーゲンは、普段は最大量の60~80%程度しか満たされていない。正月で炭水化物摂取量が増えた上で活動量が

減ると、自然と“グリコーゲンローディング”が起こり、通常より150~200gほど多く蓄えられる。

## ④ (グリコーゲンの) 結合水 (+0.54kg = 540g ⇒ 無害)

グリコーゲン1gは約3gの水を結合水として抱え込む性質がある。従って、グリコーゲンが180g増えると、その3倍の540の水が筋肉や肝臓に保持されることになる。

## ⑤ 体液 (むくみ) (+1.20kg = 1,200g ⇒ やや有害)

正月の食生活は、ナトリウム過多・アルコール摂取・長時間座位が特徴であり、それによって血管内外の水分バランスが崩れ、間質液に水が滞留して、いわゆる“むくみ(浮腫み)”を生じやすい。それによる弊害は、体のだるさ、倦怠感、頭痛、心臓・腎臓への負担、血圧上昇、などを引き起こすことがある。対策は、①塩分を減らす、②カリウムを増やす、③軽い運動で静脈還流を改善するの3つである。

## ⑥ 消化管内容物 (+0.60kg = 600g ⇒ ほぼ無害)

正月は食事量が増え、食べる回数も増えるため、胃や腸に滞留する食べ物の量が普段より多くなる。

## ⑦ その他 (+0.18kg = 180g ⇒ ほぼ無害)

血漿量の微増、便秘、体温変化による水分調整、測定誤差など、細かい要因が含まれる。



項目	増加量 (代表値)	説明 (短く)
① 体脂肪	+0.30 kg	4日で増える脂肪は最大でもこの程度
② 筋肉	+0.00 kg	短期で筋肉は増えない
③ グリコーゲン	+0.18 kg	肝 + 筋で約180gが妥当
④ 結合水 (グリコーゲンの水)	+0.54 kg	グリコーゲンの3倍
⑤ 体液 (むくみ)	+1.20 kg	正月太りの最大要因
⑥ 消化管内容物	+0.60 kg	食べる量が増えるため
⑦ その他	+0.18 kg	便秘・血漿量・誤差など