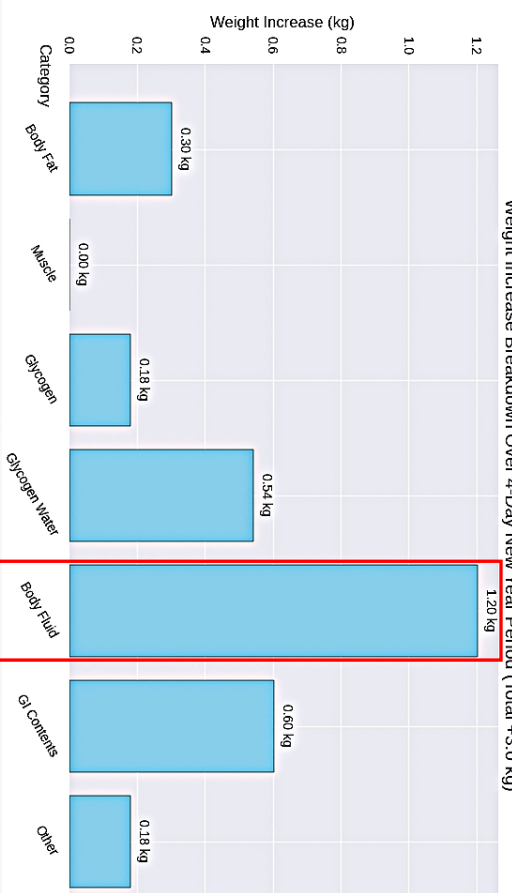


正月4日間で体重が3.0kg 増えた場合に何が増えたのか？



<作成: stnv基礎医学研究室>

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



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。