

基礎代謝で体重増加を予測できるか？

Anthanont P *et al.* *Am J Clin Nutr.* 2016;104:959-63

【背景】基礎代謝（BMRs）が低いことは将来の体重増加の独立した予測因子であるとする研究があるが、追跡期間が短かったり対象が限られていたりするため、この結果を一般化するには限界がある。

【目的】我々は典型的な西洋社会で、BMRの低い成人がBMRの高い成人よりも太るかどうかが評価した。

【方法】我々は1995年から2012年までの間に Mayo Clinicの研究に参加した757人のボランティアの電子データベースからBMR、身体組成、対象者の特性および検査データを抽出した。抽出時に対象者は体重変動がなく、急性疾患に罹患しておらず、測定値に影響する薬物も投与されていない非喫煙者だった。除脂肪体重（FFM）、体脂肪量、年齢、性別で調整後、BMRの上位および下位の15%を選抜した。

【結果】当然のことながらBMRは、高BMR群（ 2001 ± 317 kcal/日、 $n = 86$ ）と低BMR群

（ 1510 ± 222 kcal/日、 $n = 77$ ）で異なっていたが、年齢、体型指数、FFM、体脂肪量に差はなかった。体重増加速度は低BMR群（ 0.3 ± 1.0 kg/年）が高BMR群（ 0.5 ± 1.5 kg/年）より高いということはなかった（ $P = 0.17$ ）。

【結論】BMRの低い成人はBMRの高い成人よりも体重は増加せず、典型的な西洋人では体重増加の危険因子としてのBMRの個人差は日常の食事量や身体活動の違いによって相殺されていることが示唆された。（2017年1月17日 岡村浩嗣）

基礎代謝が低いと太るという研究では、対象者数が少なかったり肥満者だったり白人でなかったりしたらしい。また、基礎代謝の測定法の精度や再現性にも課題があったのではないかと著者らは述べている。（岡村浩嗣）