



# 今一度、痩せることについて考える

ちょっと聞いてよ!

JA西日本くみあい飼料株式会社中国支店 獣医師 中尾 継幸(なかお つぐゆき)氏

世の中には美容と健康の為に「痩せたい」と願う人が多く存在するようで、かくいう私自身もその一人です。そのような人が痩せることを決意した時、最初に思いつく手段が食事制限です。食べる量を減らすことで体内の脂肪がエネルギー源として使用され始め、しばらくすると体重が加速度的に減じます。

しかし食事制限の落とし穴と言わなければならない点があります。ゆるりバウンドです。空腹について耐えかね食事量を元に戻すと、食事制限によって飢餓状態を感じた身体は栄養分を過剰に吸収しようとする反応

し、しかも痩せる際には脂肪とともに筋肉も一緒に落ちますが、一旦落ちた筋肉は戻り難く、リバウンド時には脂肪のみが蓄積するため体重の増加は急速で、且つ元の状態以上に弛んだ体型になってしまいます。

乳牛の場合、分娩後は乾物摂取量が栄養要求量の増加に追い付かず、ほと



んどの牛はボディコンディショニングスコア(BCS)が低下し痩せてしまいます。しかしこの時の分娩後のエネルギー不足が、実は同時に蛋白不足を併発している状況については、これまであまり認識されていなかったのです。メリーランド大学の研究によると、四十kgを泌乳する牛(乳蛋白三%以下・乳脂肪

四・二%以上の場合)では分娩後五週間に約二十一kgの体蛋白が主に骨格筋から動員され、これは体全体の体蛋白五分の一の質量に相当すると報告しています。

また別の研究では、分娩前のBCSが三・〇以下の低い牛(つまり脂肪と筋肉の蓄積が低い牛)は、体蛋白の損失が大きく脂肪代謝も低いため、分娩後の乳蛋白と乳脂肪の生産が低下して泌乳能力も期待できないとし、その理

由として乳蛋白の合成よりも、エネルギーや糖新生のため筋肉中蛋白質からのアミノ酸動員が優先されることを挙げています。つまり妊娠後期のBCS回復は脂肪蓄積のみならず、十分な代謝蛋白質(乾乳後期の栄養推奨として日量千百〜千三百g)を供給し、筋肉への蛋白補給を行っておくことが重要なのです。

このように人間・牛ともに身体が痩せる際には筋肉をできるだけ落とさないことが理想です。元々筋肉は栄養を『無駄に』消費する傾向があるらしく、筋肉を使わない状況が続くと身体は無駄な栄養消費を抑えるため、筋肉を削ぎ落として(これを「委縮」と称する)含有する蛋白質をアミノ酸に分解しエネルギーとして使用します。そのような背景から筋肉低下を防ぐには適度な運動が有効で、筋肉を使うことで身体はその必要性を判断して分解を中止します。乳牛でも乾乳期の運動が分娩後の事故を減少させるデータがあるなど、乾乳期間中の運動が推奨されていますが、それは運動が単に牛のストレス解消のみならず、筋肉の委縮を防ぐという重要な意義の存在を改めて認識する必要がありますと考えるのです。