

摂取量と消費量のバランスが悪いと太ります。といいますが
「食べる量は減らしているのに」なぜ痩せないんだろう。
「食べる量は同じなのに」なぜ自分だけ太ってしまうんだろう。

どうも基礎代謝が関係しているようです。今回は、基礎代謝ってどんな事かについて考えてみましょう。



1日の総消費エネルギー量 = 基礎代謝量 + 活動代謝量 + 食事誘発性熱代謝

活動代謝量 … 掃除をしたり、お風呂に入ったり、通勤、通学といった日常生活で消費されるエネルギー。運動で使うエネルギーも活動代謝に含まれるので、消費のしかたは人によってずいぶん変わります。

基礎代謝とは？

基礎代謝とは、体を横たえてまったく体を動かしていなくても、呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなどさまざまな生命活動を保つために常に使っているエネルギー。つまり、生きていくために最低限必要な最小のエネルギー消費量をいいます。

(1日の総消費エネルギー量のうち、基礎代謝量は約70%を占めています。)

- よく食事の後で身体が熱くなったように感じられますが、これは、私たちの体で代謝が行われているからです。じっとしている状態でおこるこの代謝は、筋肉質の身体のほうが、より多くのエネルギーを消費することがわかっています。(食事誘発性熱代謝)
- 基礎代謝量は成長するにつれて高くなり**、16～18歳前後をピークにその後は徐々に減っていきます。個人差がありますが、**一般に40歳を過ぎると急激な下降線をたどります**。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうからです。
又、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。女性は妊娠・出産という大切な役目があるため男性より多くの体脂肪を蓄えており、筋肉量が少ないのが原因です。

基礎代謝量をあげるための食事

脂肪の燃焼を助けるマグネシウムを多く含む食品を摂取する
海藻、納豆、ゴマ、ほうれん草、豆類、貝類、玄米 など

むくみをなくす(血液の流れを良くする)カリウムを多く含む食品を摂取する
納豆、さつまいも、バナナ、すいか、メロン、人参、ごぼう など

筋肉を作るもとなる高たんぱくの食品や、良質なアミノ酸を摂取する
納豆、豆腐、卵、枝豆、チーズ、ヨーグルト、鶏ささ身 など

辛味成分で代謝アップ

唐辛子に含まれるカプサイシンという辛味成分には脂肪の燃焼を促進する効果があります。



基礎代謝量をアップするには

- 適度な運動は筋肉量を増やし、基礎代謝を高める効果があります。よって食べても太りにくい身体になり、無理な食事制限をしなくても効率よく減量できるとともに、健康の維持につながります。

背筋を伸ばすと脊柱起立筋肉に力が入ります。ここにはゆっくり収縮し持久力にすぐれた筋肉が多く、**背筋を伸ばすだけでもカロリー消費が1.5倍アップ**します。

冷え性を改善することも効果アップ

37～40 以下のぬるめの温度のみずおちの下までつかります。全身の血行がよくなり自律神経を整える働きがあります。20分以上、頭の上から汗が落ちてくるまでつかりましょう。(汗が出にくい場合は大きじ1～2杯の塩を入れると出やすくなります。)

- 足首は皮膚のすぐ下に血管が通っているので、足首を温めることも効果的です。

月に一度の割合で栄養だよりを発行しております。皆様のご意見ご感想をお聞かせください。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合

076 - 422 - 4893