



おおこうちだより

- 基礎代謝 -

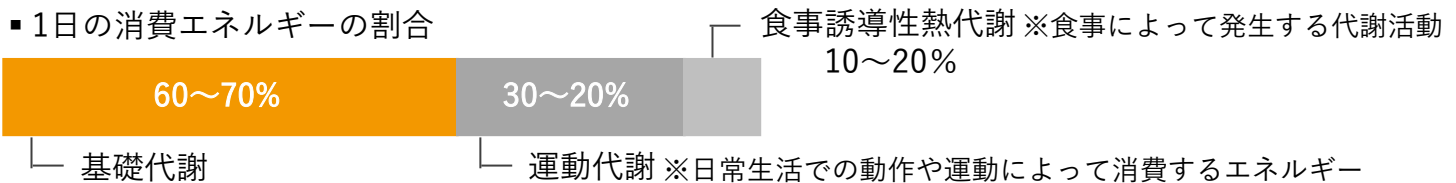
Vol.67

「ダイエットをしても痩せにくくなった…」 「脂肪が気になる…」と感じたことはありませんか？
もしかすると、『基礎代謝の低下』が原因かもしれません。今回は基礎代謝について紹介します。お悩みがある方はぜひ参考にしてみてください。



基礎代謝

基礎代謝とは、**生命活動を行うために最低限必要になるエネルギー**のことです。例えば、心拍や呼吸、体温調節を行うために筋肉や臓器が活動するため、私たちは何もせずじっとしていてもエネルギーを消費します。このエネルギー量が基礎代謝量となります。
基礎代謝量は1日のうちに消費するエネルギーの約60～70%もあるため、**基礎代謝が低下すると全体的なエネルギー消費量も低下**します。基礎代謝が高いと、結果として**太りにくい健康的な身体に近づける**のです。



基礎代謝が下がる理由

- ① 加齢**
加齢に伴い筋肉が減少するため、全身の基礎代謝が低下します。
- ② 過度な食事制限**
偏った食事により身体がエネルギー不足となり、筋肉が分解され、基礎代謝が低下します。
- ③ 自律神経の乱れ**
不規則な生活は自律神経の乱れにつながり、徐々に基礎代謝が低下します。

→基礎代謝が下がると摂取したエネルギーが余り、**脂肪に変わって体に蓄積**されます。

基礎代謝を上げるには

- **筋トレ**…効果的に基礎代謝を上げるポイントは、①体をゆっくり動かすこと、②少しずつ回数や負荷をかけていくこと、③お尻や太ももなど大きな筋肉をきたえること、です。無理のない範囲で、継続していくことを心掛けましょう。
- **体を温める**…体温が低いと基礎代謝は低下します。唐辛子、しょうが、玉ねぎなど体を温める食材を積極的に摂ることは有効です。また、入浴や岩盤浴は体温を上げるだけでなく、自律神経を整えることにもつながります。
- **水分を摂る**…水分補給により血行が良くなり、必要な酸素や栄養素が全身に行き渡り基礎代謝の向上につながります。また冷たいものよりも常温、温かいものがおすすです。

