

“代謝”とは

代謝とは、生体内で行われる化学反応の総称のこと。
人間の体は、「活動代謝」「食事誘発性熱産生」「基礎代謝」の3種類の代謝をおこなっています。

「活動代謝(エネルギー代謝)」とは体を動かすことによって消費されるエネルギー、「食事誘発性熱産生」は食事した物の消化に使われるエネルギーのことです。

そして、3種類のうちもとも大量にエネルギーを必要とするのが「基礎代謝」。

「基礎代謝」とは、呼吸したり心臓を動かしたり、体温を保つ事などの生命を維持するために必要なエネルギーのこと。

このエネルギーは、寝ているときや座ってじっとしているときにも消費されています。

効率よくエネルギーを消費するには、基礎代謝を上げることがよいと言えます。

高い基礎代謝を維持している人は体温が高く血の巡りがよいいため、老廃物が溜まりにくいので若いころと変わらないスタイルをキープしやすく、体調不良に悩まされることも少ないと言われています。

基礎代謝を上げるのに、特別なことは必要ありませんが「適度な運動」「バランスの取れた食事」「規則正しい生活」が基本です。

朝日新聞 コロライフ・ZOOM

基礎代謝を上げるヒント

①朝起きたらまずストレッチ

朝起きたらまず、カーテンを開けて朝日を浴びて、体と頭をしっかりと目覚めさせましょう。そして、深く呼吸しながらストレッチすると、体に酸素がたっぷりと取り込まれて目覚めがよくなり、代謝も上がりやすくなります。自律神経のバランスが整います。

ベッドの上で寝たままできるストレッチからはじめてみましょう。



②起床したらコップ1杯の水または白湯を飲む

水分を補給することによって血行がよくなり、基礎代謝の向上が期待できます。

水かわりに白湯を飲むと、胃腸が温まって内臓の働きが活性化して、代謝が上がりやすくなります。

③バランスの取れた献立で、食事はよく噛んで食べる

食事を摂ると消化吸収のために副交感神経が活性化されるため、エネルギー代謝が活発になると言われています。でんぷんだけ朝食は摂るようになりましょう。食事を摂るタイミングを規則正しくすると、さらに体のリズムが整いやすくなります。

④体が温まる食べ物を摂る

代謝を上げてくれる食材を選ぶことも大切です。【体を温めて内臓の働きをよくするもの】

- カプサイシン：唐辛子、チリペッパーなど
- ショウガオール：加熱したショウガ
- 硫化アリル：ネギ、玉ねぎ、ニンニク、ニラ、らっきょうなど
- ビタミン：かぼちゃ・なつまいも・ウナギ・アーモンド・ゴマ

【糖質や脂質の代謝を助けてくれるもの】

糖質の代謝をサポートするビタミンB1、脂質の代謝をサポートするビタミンB2をはじめとするビタミンB群は、ダイエットにも欠かせない成分です。

ビタミンB群を多く含有する食材
豚肉、レバー、ウナギ、青魚、マグロ、カツオ、鮭、卵、牛乳、玄米、納豆、大豆製品、豆類など

⑤適度に運動する

筋肉量が低下すると、それに伴って基礎代謝が落ちていきます。今ある筋肉を維持・プラスの意識を。ジムに通ったりランニングしたりする時間が取れない場合、日常生活の中で工夫して運動量を積み重ねてみましょう。

クラシエマガジンより参照

寝たままストレッチ

足首を底屈・背屈させながら気持ちよく伸びる
(骨盤を動かするとGOOD)



ヒザをかかえる



左足を乗せて



(腰まわり) 左に倒す



足を組み引き寄せる
(乗せている側のおしり)



右足を乗せて



(腰まわり) 右に倒す



日常生活で行う動作を
ちょっと工夫♪

◆早歩きをする

いつもより少し速めに、
姿勢を正し歩幅を大きく。

◆掃除機をかける

◆窓ふきをする

家事も軽い運動！

全身を使う意識で行うと
エクササイズ効果が期待
できます。

