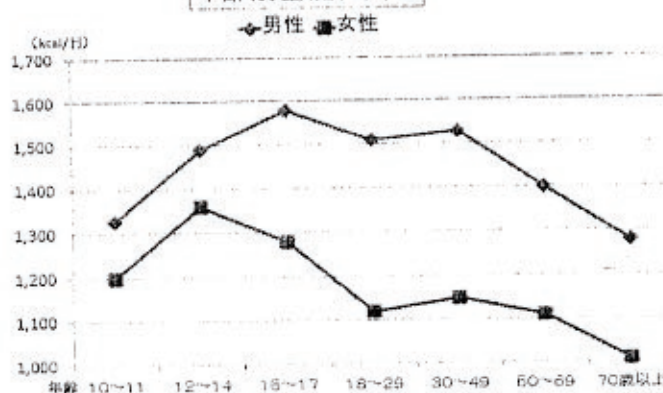


基礎代謝をあげて健康になろう

年齢とともに低下する「基礎代謝」。基礎代謝とは何なのか？それは呼吸や心拍、体温の維持など「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことです。1日の消費エネルギーのうち、6～7割を占めます。基礎代謝のピークは10代後半で、60代になると約2割低下します。しかし、**基礎代謝は年をとっても上げることができます。**

基礎代謝が高い人は、筋肉量が多く、一般に男性の方が女性より高いのはこのためです。そして、活動的で、少くらの距離なら歩く、面倒だと思わず機敏に動く人は基礎代謝が高くなります。(甲状腺機能亢進症の方は基礎代謝が高くなる場合があります。)

年齢別基礎代謝量



簡単基礎代謝チェック法

- 朝起きた時の体温が36度未満の人は、基礎代謝が低い
- 1つでも当てはまる人は要注意!!
 - 手足が冷える(冷え症) 疲れやすく朝まで疲労が残る 血圧が低い
 - 肩こり、腰痛がある 普段、体を動かすことが少ない あまり汗をかかない

基礎代謝をあげる簡単運動 ウォーキングの時に組み合わせてみても効果的です。

- ・息を吸いながらお腹を膨らませ、次に息を吐きながらお腹をへこませる(腹式呼吸)。
- ・背筋を伸ばしてお尻を閉めて立つ。
- ・視線は遠くに、膝を伸ばして腰から歩く。



代謝を上げる生活習慣

- ・良く噛んで食べる→噛む回数が増えるほどエネルギー消費量が上がる
- ・温かい食事を摂る→体を冷やさない
- ・朝食をしっかり食べる→朝食には眠っている間に低下した体温を上げる効果あり
- ・良い睡眠をとる(一番睡眠の効果が得られる時間帯は夜10時から深夜2時位まで)
→睡眠中にはタンパク質の合成や、筋肉を作る大切な働きが活発になる
- ・冬場は、体温を維持しようとして基礎代謝が上がるため、部屋の温度を上げすぎない(20～22℃位に設定)。夏場の適温は28℃

代謝をあげる食品

- ・体を温める食品(唐辛子、生姜、ネギ、にんにく等)
→汁物や鍋物に使うと効果的。
- ・代謝を高めるタンパク質(納豆、大豆製品、豚肉、鶏肉、魚介類等)
- ・代謝をサポートするビタミンB群(豚肉、青魚、魚・肉類、玄米、緑黄色野菜、豆類、果物等)



寒くなってきたこれからの時期は、体温を維持しようとして基礎代謝が上がります。今がチャンスです。基礎代謝を上げて太りにくいリバウンドしにくい体質を、新陳代謝を活発にして細胞を若返らせ健康になりましょう。