

★基礎代謝★

●知っておきたいこと

基礎代謝は、『身体的、精神的に安静な状態で代謝される最小のエネルギー代謝量であって、生きていく為に必要な最小のエネルギー代謝』です。

基礎代謝が下がると太りやすくなる

同じように食べても太りやすい人がいます。それは『基礎代謝』に大きく依存します。『基礎代謝』が大きいと消費カロリーが高いので、太りにくくなります。また、その多くを筋肉が消費するため、筋肉質の人は一般的に基礎代謝が高くなります。多く食べても太りにくいのがこのタイプの人と言えます。

逆に、減量の為に過激な食事制限をすると、脂肪よりも筋肉が落ちてしまいます。その為、食事を減らしても次第に体重が落ちなくなり、食事を元に戻せば当然太ると言うことに繋がるのです。

チェックしてみよう

- ①体温が35.9度以下である
- ②少し食べてもすぐ太ってしまう
- ③身体がむくみややすい体質だと思う
- ④生理不順、生理痛がひどい
- ⑤手足が冷える、または、ほてる
- ⑥疲れやすく、朝まで疲労が残っている
- ⑦あまり汗をかかない方だ
- ⑧頭痛、肩こり、腰痛がある
- ⑨普段、体を動かすことが少ない
- ⑩顔色が悪い、肌が荒れやすい

いかがでしたか？7項目以上当てはまった方は、次の対策へすすみましょう。



★基礎代謝を上げる方法 筋肉

○運動をする

毎日続けることを考えた時にオススメなのはウォーキングです。ウォーキングは有酸素運動なので、主に脂肪を燃やす効果がありますが、少し大股で歩く、姿勢を正しくして歩くなど、歩き方に気をつければ少しずつ筋肉をつけて、基礎代謝を上げる事ができます。通勤や通学、買い物などを利用してみましょう。

○筋力を鍛える

手取り早く筋肉を増やして、基礎代謝量をあげるには、筋トシが効果的です。ただ、いきなり激しいメニューを組まず、まずは腹筋十回やタンベル体操十回など、無理しすぎない範囲で初めて、慣れてきたら徐々に回数を増やすようにしましょう。

○高タンパクの食品を摂る

ウォーキングや筋トシのあとに、高タンパクの食品をとって、筋肉を増やすための手助けをしてあげましょう。

○姿勢を正す

筋肉をつけたり、普段あまり使っていない筋肉を呼び起こすには、姿勢を正すことがとても効果的です。立っている時、座っている時、歩いている時の姿勢を一度確認してみてください。

・背筋を伸ばす

背中を反らすのではなく、頭のてっぺんを天井からヒモでつるされているようなイメージで首を伸ばして、下腹部とお尻をキュッと締めつけて立ちます。

・ヒザを伸ばして歩く

自分の少し先の地面を足でつかむようなイメージで、地面に足が着く時にヒザがちゃんと伸びるように歩きます。

・背もたれに寄りかからずに座る

座っている時は背もたれを使わずに、自分の腹筋と背筋で上半身をしっかりと支えてまっすぐにします。イスに座る時、お尻の後ろに丸めたタオルを敷いて座ると姿勢矯正の効果があります。



★基礎代謝を上げる方法 体温

○冷暖房をつけすぎない

冬場にエアコンをつけっぱなしにしたり、ホットカーペットやヒーターに頼ってばかりはいりませんか？室温を高くしすぎると、身体が自分で熱を作ろうとしないので、体温が低くなる傾向があります。基礎代謝量をあげるには、冷暖房を使いすぎないようにしましょう。

○運動をする

体温を上げる運動も欠かせません。運動をした後に身体があたたかくなりますよね。それは身体の血行が良くなっている証拠です。毎日、継続して続けることによって、平熱を上げて、基礎代謝量を上げていくことができます。

○身体を温める食事をとる

食品には、身体を温める食品と、身体を冷やす食品があります。温める食品を頭に入れておくようにしましょう。身体を冷やす食品を摂ってはいけないということではありません。組み合わせを意識し、冷やす食品だけを摂らないようにし、加熱調理をするなど、調理法も工夫してみましょう。

《身体を温める食品と冷やす食品》

- 温める・・・赤みのお肉・生姜・んにく・山芋・ごぼう
れんこん・南瓜・人参・大根・ねぎ・納豆
そば・ごま・海藻・蜂蜜・わさび・紅茶
冷やす・・・生野菜・白砂糖・白身の魚・バナナ・みかん
レモン・白米・白パン・うどん・緑茶・牛乳
バナナッブル・コーヒー

○半身浴をする

おへそのあたりから下だけ浸かる半身浴をするとういことです。ポイントは二十分以上浸かることです。もちろん途中で休憩をはさんで、数回に分けても問題ありません。温度は好みにもよりますが、あまり熱いと心臓に負担がかかったり、貧血を起こしてしまったりするので、多少ぬるめにするとういでしょう。

身体を芯から温めて汗をかいて、血行をよくしましょう。結果、体温が上がって、基礎代謝量のアップに繋がります。

*入浴の前には、しっかり水分をとって、体調が優れない日の長風呂は避けましょう。

