



今回のテーマ

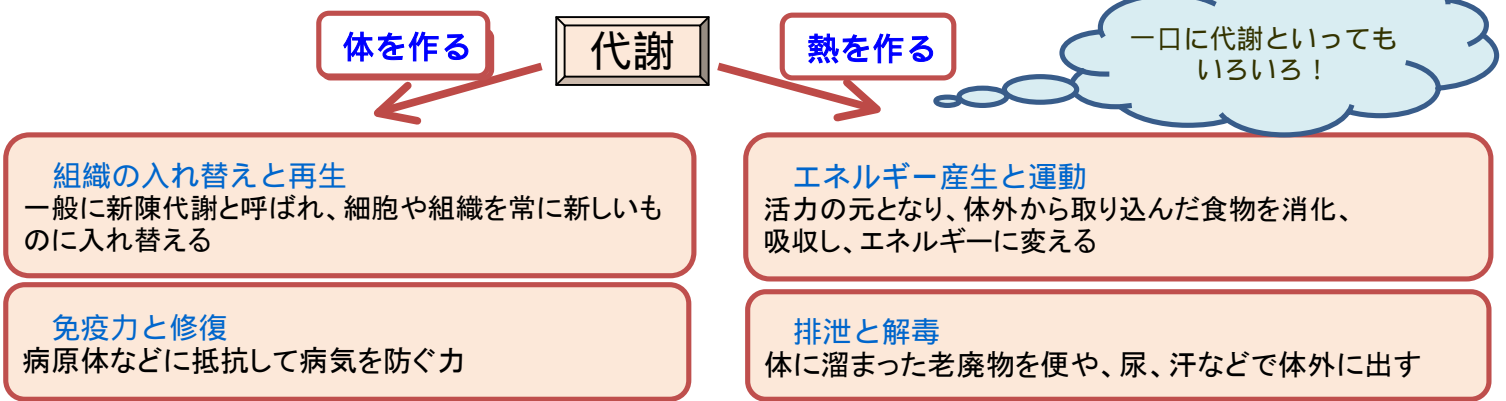
代謝



‘代謝’が良いと痩せやすいという話はよく聞きますが、そもそも代謝とは何なのでしょう？

‘代謝’とは食事で摂った栄養素を体の中でさまざまな形に変えて利用し、不要なものを排泄するシステムです。

私たちが生きてく上で欠かせない最も重要な生命活動です。



必要なものを取り入れ不要なものを出す一連の流れ！

いくつか当てはまるものはありますか？

- ・体温が35.9度以下
- ・身体がむくみやすい
- ・手足が冷える、ほてる
- ・普段体を動かさない
- ・生理不順がひどい
- ・頭痛、肩こり、腹痛がある
- ・肌が荒れやすい
- ・あまり汗をかかない
- ・少し食べても太ってしまう
- ・疲れがとれにくい
- ・血圧が低い

代謝が下がる要因
 暴飲暴食、極端な食事制限、筋力低下、冷え、自律神経の乱れ、不規則な生活、など

これらの項目にあてはまるものが多数あれば、代謝がスムーズに行われていない傾向にあります。代謝が低いとこのような症状が現れ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を誘発しやすくなり、あらゆる病気にかかりやすくなります。

代謝が高い体とは食べたものをエネルギーとして効率よく燃やせる体のことです。

このエネルギー代謝のうち7割を占めているのが「**基礎代謝**」です。

たくさん食べてないのにいつのまにか体重が増えた・・・ということはありませんか？それは基礎代謝が低下しているためです。

基礎代謝とは

「生きていくのに必要最低限のエネルギー」のことです。全く体を動かしていなくても「呼吸をする」「臓器を動かす」「体温を保つ」といったことにもエネルギーは使われています。

残念なことに基礎代謝は、年齢とともに低下していきます。一般に40歳を過ぎると急激な下降線をたどると言われています。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。

このため若い頃と同じような食生活を続けているとずっと同じ体型を維持することは難しくなってきます。

また女性は妊娠や出産に備え、男性よりも多くの体脂肪を蓄えており、筋肉量が少ないので、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。

代謝が活発だと血液や内臓、骨、髪、爪、など体の中で組織や細胞の生まれ変わりがスムーズに行われます。また体に溜まった老廃物も排出されやすく心身ともに活発に生活できます。規則正しい生活を心がけ、代謝を上げる生活習慣を身につけることが大切です。栄養バランスの整った食事をし、日々の生活に適度な運動を取り入れてみましょう。

代謝を上げる食材

●良質たんぱく質

筋肉の元となるアミノ酸を含んだ食べ物を摂取することで基礎代謝を上げることが期待できます。肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品・卵、これらの食品をまんべんなく一日の献立にとりいれるとしなやかな筋肉作りに役立ちます。

たんぱく質の豊富な食品には脂質を多く含むものも多いので選ぶときにはヒレ肉やモモ肉、タラやタイなどを選んだり、焼く、蒸すなどの調理法によって余分な脂質を取り除くなどの工夫をすると良いでしょう。



良質のたんぱく質をたっぷりと...

●ビタミンB群

ビタミンB群は3大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂質の代謝に欠かせません。

ビタミンB1は糖質の代謝、ビタミンB2は糖質と脂質の代謝、ビタミンB6はたんぱく質の代謝に関わっています。

ビタミンB群は主に豚肉、卵、ほうれん草、レバー、イワシなどに含まれます。



●マグネシウム

マグネシウムも炭水化物、たんぱく質、脂質の代謝に密接に関わっています。

マグネシウムを多く含む食品は玄米、雑穀、アーモンド、ひじき、わかめ、昆布などの海藻類、納豆、豆腐、バナナ、ほうれん草、貝類などがあります。



●色の濃い野菜

カロテンを多く含むほうれん草、ブロッコリー、アスパラガス、小松菜、にんじんなど色の濃い野菜は体を酸化から守り、血流を良くします。それにより、低体温の改善につながります。



●香辛料で代謝をアップ！

とうがらしのカプサイシン、しょうがのジンゲロンは発汗作用があり新陳代謝を上げます。

にんにく、ねぎ、わさび、からしは体を温め体温を上げる作用があります。

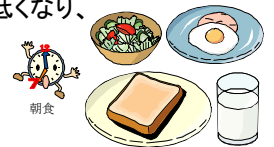


朝食を食べよう！

朝食はしっかりと食べていますか？朝食を食べることで身体は午前中の間に体温を高めに安定させます。

体温を安定させるにはエネルギーの代謝が活発化されます。朝食を摂らない場合、エネルギー代謝は低くなり、消費するエネルギーを少なくしようと、節約モードになります。

その結果よけいに脂肪を蓄えやすい体になってしまいます。



朝食

筋力をつけよう！

基礎代謝の中で最もエネルギー消費が多いのは筋肉です。

これは脂肪を除いた体の組織の中で筋肉が40%も占めているため、筋肉が多いほどエネルギーがたくさん必要になります。なので筋肉を鍛えることで基礎代謝は高くなり、エネルギー消費量も増える結果、太りにくく痩せやすい体になります。



毎日続けることを考えた時におすすめ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、少し姿勢を正しく歩いたり、大股で歩くなど歩き方に気を付ければ基礎代謝量を上げることにつながります。

また有酸素運動などをすることが難しい場合は、普段の姿勢や歩き方を変えるだけでコツコツ地道に筋力をアップすることができます。ストレッチや、座っている時の姿勢を意識するだけでも違います。

姿勢を正すことで普段使われていなかった筋肉が使われるようになります。

○背筋を伸ばす

○まっすぐ歩く

○膝を伸ばして歩く

○座っている時は背もたれを使わずに、腹筋と背筋で上半身をしっかりと支えて座る



◎栄養相談を実施しております。(予約制)食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。

◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士:小堀・植田・笹井・篠田・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・矢原