

ナチュラリープラス 健康まなび通信

～基礎代謝アップ編～



健康まなび通信
～摂取エネルギーと消費エネルギー～の
続きます。

基礎代謝量
とは？

心身ともに安静な状態のときに生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。

何もせずじっとしているときでも、からだは生命活動を維持するために心拍や呼吸・体温の維持などを行っています。基礎代謝量はこれらの活動で消費される必要最小限のエネルギー量のことです。

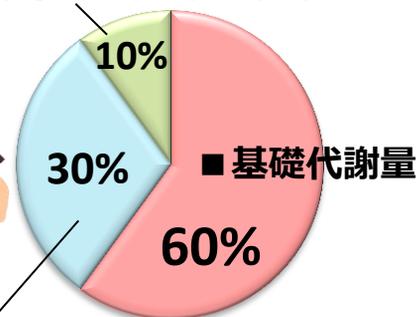
1日に消費するエネルギーのうち、なんと6割は基礎代謝で消費しています！

1日の消費エネルギー量

主に使われるのは筋肉と肝臓！
基礎代謝量の内訳

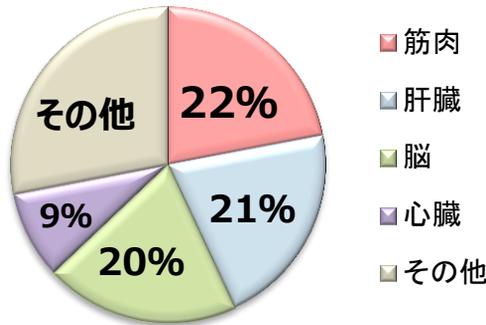


■ 食事誘導性熱産生
食事後の消化吸収のエネルギー量



■ 生活活動代謝

運動や、日常生活でからだを動かすエネルギー量



基礎代謝量を臓器別に見ると、筋肉・肝臓・脳がほぼ2割ずつを消費しており、**筋肉の少ない人は基礎代謝量が低くなります。**

例えばこんなことも・・・

運動不足の肥満者では、**筋肉量が少なく基礎代謝が低下しているため、減量がうまく進まない人がいます。**

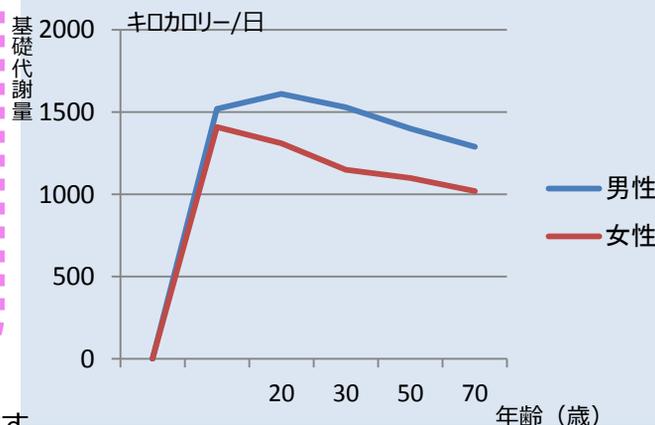
急激な減量を行うと、**脂肪量が減るとともに筋肉量も減ってしまうためリバウンドしやすく、基礎代謝量が低下してますます痩せにくいからだになります。**

中年太りも基礎代謝が関係している？

一般的に、**加齢に伴い、基礎代謝量も低下**します。また、**筋肉が減ると1日の生活活動代謝も低下**します。例えば、**体重65kgの男性の場合、基礎代謝量の推定値は20代で1560kcal、50代で1397kcalとなり、1日でおおよそ163kcalの差**があります。もし若いときと同じだけ食べていたらどうなるでしょう？

以前に比べ、食事量は変わらないのに体重が増えたという方は**基礎代謝量が落ちている可能性**があります。

基礎代謝量は年齢とともに低下



※基礎代謝を維持するポイントは？詳しくは裏面に続きます。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より

加齢に負けず基礎代謝を維持するには？



年々低下する基礎代謝量を維持し摂取エネルギーを減らせば、エネルギーが余ることを防げます。しかし、バランスを考えずに食事を減らすと、体脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまい、その結果基礎代謝が落ち、脂肪が燃えにくいからだになってしまいます。

基礎代謝をアップし、維持するためのポイント ～食事編～

■ 筋肉や血液などからだをつくるたんぱく質

筋肉は日々分解と合成を繰り返し、維持・増加を行っています。たんぱく質はその材料となるため、不足しないように補いましょう。肉や魚などの動物性たんぱく質と大豆などの植物性たんぱく質、どちらもからだづくりには重要です。

ポイント たんぱく質は約20種類のアミノ酸で構成され、そのうち体内でつくられないものは“必須アミノ酸”といいます。どれか一つでも不足していると、からだのなかでうまく吸収できず他のアミノ酸が無駄になってしまうため、さまざまな食品からバランスよく取ることが大切です。

■ 代謝をサポートするビタミンB群

ビタミンB1・B2・B6は糖質、脂質、たんぱく質を体内でエネルギーに変えるサポートをします。不足するとエネルギーがスムーズに代謝できなかつたり、疲労や集中力の低下、肌荒れなどの症状が現れたりします。また、エネルギーがスムーズに代謝できないと、余ったエネルギーはからだに脂肪として蓄積されます。

■ さまざまな働きをするミネラル

ミネラルとは、カルシウム・マグネシウム・銅・亜鉛などの生きていく上で欠かせない無機質の総称です。骨やからだの組織を構成したり、酵素をサポートしたり、からだの維持や調子を整える働きがあります。特にカルシウムと鉄は不足しやすいので注意しましょう。



～行動編～

■ 毎日適度な運動をする

散歩の習慣、エレベーターを使わず階段を利用する、一駅分歩くなど、こまめにからだを動かしましょう。

■ 姿勢を正す

普段使っていない筋肉も意識して姿勢を正すことが効果的です。

■ からだを冷やさない

からだがかえると臓器の働きが鈍り、基礎代謝が低下しやすくなります。あたたかい料理を食べたり、ゆっくり湯船につかることもお勧めです。



たんぱく質やミネラルが豊富な食事をし、基礎代謝量を増やすために筋肉を意識して使うことが必要です。忙しい毎日、必要な栄養をバランスよく摂取するのが難しい場合もあります。普段の食事で足りない栄養素は、サプリメントで上手に取り入れましょう。

※参考資料：厚生労働省 日本人の食事摂取基準、e-ヘルスネット、からだにいい食事と栄養の大辞典

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

