

健康ニュース

基礎代謝を 上げよう

発行 稲城市立病院健診センター保健師

寒い時期は体を動かしたくないものですが、体を動かさないと筋肉はどんどん減ってしまいます。風邪で寝込んだりするとあっという間に筋力が低下し、代謝も下がります。太りにくく痩せやすい身体作りには代謝力アップが必要です。基礎代謝が上がると、新陳代謝も活発になり美容面にも効果があったり内臓の働きも良くなるという効果もあります。内臓脂肪も燃焼しやすくなります。

基礎代謝とは

基礎代謝とは、何もせずじっとしていても、生命活動を維持するために生理的に行われている活動に必要なエネルギーのことで、消費量は骨格筋、肝臓、脳が半分以上を占めます。

基礎代謝を上げる方法

1. 朝食を摂る

- ◇ 朝食には、眠っている間に低下した体温を上昇させる効果があります。少しでも口にすることで体温が上がり効率的にカロリーを消費し基礎代謝量も上がります。

2. 食事を工夫する

- ◇ 脂肪の少ないたんぱく質を摂りましょう。鳥のささみや白身魚、特に豆腐や納豆などの大豆製品、豆類といった植物性のたんぱく質を摂りましょう。

3. 歩き方・座り方を変えてみる

- ◇ 背もたれを使わず、お尻が前方向に傾くように座ると、普段使わない筋肉が使えます。姿勢が正されることで肺が開き、基礎代謝をアップさせるために必要な肺活量が増える効果もあります。
- ◇ 背筋を伸ばしてお尻を閉めて立つことで、筋肉を有効に使えます。背中を反らさず、下腹部を引いて、真上から頭をひもでつるされている様な姿勢をキープするのがポイントです。
- ◇ 視線は遠くに、膝をきちんと伸ばして腰から歩くと、お尻や内ももの筋肉が使えます。普段使われない内ももの筋肉・ふくらはぎの筋肉・おしりの筋肉が有効に使われ、下半身が引き締まるほかに基礎代謝量も上がります。

4. 運動を続ける

- ◇ ストレッチなどで筋肉を柔らかくし、血流をアップさせましょう。筋肉が柔らかくなると血流が良くなり代謝が向上します。ストレッチなどを日課にして体を柔軟にするのがお勧めです。
- ◇ ウォーキングなどの運動は毎日続けましょう。一日おき、二日おきだと効果は下がってしまいます。毎日続けることが基礎代謝量を上上げる近道です。

基礎代謝アップも意識しながら、行動計画と合わせて取り組んでみて下さい。

