今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―
ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com
Vol.154

基 礎 代 謝

～スポーツの秋、基礎代謝を高めよう～

先ごろ開催されたラグビーワールドカップでは、手に汗握るシーンが多く、とても感動的でした。これからの季節、心地よい気候となりますのでスポーツ観戦だけでなく、自らも体を動かしてみてはいかがでしょうか。例えば、軽く体を動かせるスポーツやウオーキング、山々の彩りを楽しむことができるハイキングや紅葉狩りも興味深いものがあります。適度な運動習慣は、基礎代謝を高め、元気な体づくりに欠かすことができません。気になるダイエットとの関係もご紹介したいと思います。

★基礎代謝とは？

ダイエットする上で重要なポイントのひとつに、「基礎代謝」を高めることがあります。基礎代謝とは、人が安静にしている最低限の状態で生命維持のための活動をいい、寝ていても、じっとしていても「基礎代謝」分のエネルギーは消費されています。つまり、基礎代謝が高いことは効率よくダイエットを進めるうえでも重要です。測定方法は、基礎代謝が測定できる体重計を使用、あるいは、ダイエットサイト等の自動計算を活用されると簡単に知ることができます。

炭水化物や糖質をとると血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が上昇し、それに伴ってすい臓からインスリンという血糖値を下げ平常に戻すホルモンが分泌されます。必要以上にとった糖分は、脂肪として蓄えられ、肥満や中性脂肪値の上昇につながりますので健康上も注意せねばなりません。

＜一般的な体型による基礎代謝量＞

年 齢 別		18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
基礎代謝量	男性	1550 kcal	1500 kcal	1350 kcal	1220 kcal
	女性	1210 kcal	1170 kcal	1110 kcal	1010 kcal

「第6次改定日本人の栄養所要量について」厚生労働省　参照

★基礎代謝を高めよう

基礎代謝は、年齢や性別によっても違いがあります。30歳を過ぎ、少しずつ年齢を重ねると代謝が低下する傾向にありますが、普段から積極的に運動をしている方の場合や筋肉量が多い場合は、比較的高い数値を保っています。

食事においても、体脂肪を減らして筋肉量を維持、あるいは増やすため、筋肉の材料となる肉類や魚類、大豆製品などたんぱく質をうまくとり入れることをおすすめします。さらに、糖質を燃焼するのに必要なビタミンＢ１（豚肉、玄米、大豆、うなぎなどに多く含まれます）や脂肪を燃焼するのに必要なビタミンＢ２（レバー、うなぎ、納豆などに多く含まれます）を合わせてとるようにしましょう。お米やパンなどの主食中心にならないようにたんぱく質、豊富なビタミン類や食物繊維の食事を組み合わせた食習慣を心がけてください。

筋肉を維持し、基礎代謝を高めることで、いつまでも活動的に過ごしていきましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

豚肉と大根のべっこう煮

材　料　約２人分

大根 …… 200ｇ

豚肉 …… 100ｇ

出し汁 …… 100cc

酒 …… 100cc

濃い口しょうゆ …… 24cc（大さじ１ 1/3）

みりん …… 24cc（大さじ１ 1/3）

作り方

① 大根は、厚さ約１㎝の半月切りにして下茹でしておく。

② 鍋に出汁や調味料、大根を入れて炊く。

③ 大根が軟らかくなったら、食べやすい大きさに切った豚肉を広げながら加え、アクを取りながら味をしみこませる。

④ 器に盛り付ける。