



「食欲の秋」と呼ばれる季節になりました。旬の美味しいものがたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまうこの季節は、体重の増加が気になる季節でもあります。誰もが気になる体重増加原因の一つとして基礎代謝の低下があげられます。そこで今回は、「基礎代謝を上げるために大事なこと」についてを紹介します。

## 基礎代謝をあげるために大事な3つのこと

基礎代謝とは、「仰向けに寝て」「食事はせず(消化器官の活動は行わず)」「適温でリラックスした状態」で消費されるエネルギーのことです。基礎代謝をあげるには、筋肉や脳、消費エネルギーの多い各臓器にアプローチするのが効果的といわれます。



**①筋肉量を増やす……** 一番多くエネルギーを消費している骨格筋の絶対量増やすことが効果的です。骨格筋の増加にはやはり筋トレがおすすめです。なかでも大きな筋肉が鍛えられるスクワットは、効率よく筋力アップが期待できます。

### ★スクワットの正しいやり方★



- ・足を肩幅程度に開き、足先は進行方向に。この時に腹筋に力を入れて、背中が丸まらないようにする。
- ・お尻を軽く突き出し、膝を曲げお尻を下げながら、ゆっくりと状態を沈ませる。  
**膝から足までは常に床と垂直の状態をキープしながら行う。**
- ・太ももと床が並行になる位置までお尻を下げたら停止。
- ・15×3セットを目安にすると効果的です。(無理しない程度で行ってください)



**②内臓の働きを良くする……** 内臓の働きは適切な睡眠と栄養摂取を意識することが大切です。

不足しがちな栄養素は主に、**ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、カルシウム、食物繊維**の5つです。これらの栄養素は簡潔にお伝えすると、なるべく多くの種類の野菜をたくさん食べることによって摂取量が増えます。



最後に**水分摂取**も重要です。適切な水分摂取はからだの代謝のめぐりを良くし、内臓の働きへもアプローチできます。

水分摂取の基準は「**体重(kg)×30ml**」を目安に摂取するのが良いでしょう。

※例・体重50kgの場合 **50kg×30ml=1500ml**



**③脳の働きを高める……** 脳の働きというのは**新鮮な刺激を受けること**で高まっていきます。



それは感覚刺激などの入力、運動などの出力のどちらにも言えることです。毎日同じことの繰り返しだと、脳への刺激が少ない日々が続いてしまうので、「**見たことない景色を見る**」「**食べたことないものを食べる**」「**人や動物などの予測不能な対象と接する(コミュニケーション)**」「**新しいものに取り組む**」など、常に新鮮な刺激を求めて日々を過ごすのが良いでしょう。



## ◎「太りすぎ」「痩せすぎ」とちらも健康不安あり!

過食や運動不足による「肥満」は生活習慣病と関連があるため、改善することが大切です。一方、体調不良や不健康なダイエットなどによる「痩せ」は、だるさ、疲れやすさの原因となるだけでなく、女性の場合は無月経を招く恐れがあるともいわれています。毎日楽しく健康に過ごすためにも、基礎代謝をあげて規則正しい生活をおくり、適正体重の維持を心がけましょう。



イ本を重はかレやすいこの時期に  
筋肉量を増やすことで、冬ホリを  
予防できるだけでなく、寒さに対処  
しやすくなります。  
秋の味覚も楽しめつつ、基礎代謝を  
あげることも意識してみましょ。



今月の担当は上村です

全国の医療機関の処方箋を受け付けます  
お気軽にご相談ください

**きりん薬局 原田店**

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910