

代謝アップで  
健康な体づくり!

# 基礎代謝を UPさせよう



「代謝が良い(高い)」「代謝が悪い(低い)」ってよく耳にしますが、みなさんは日頃から基礎代謝を意識していますか? 基礎代謝が悪い(低い)ことによるデメリットと基礎代謝を上げる方法について紹介します。

**1** 食べる量は変わらないのに年々太ってきた...

**2** ちゃんと運動してるのに年々痩せにくくなった...

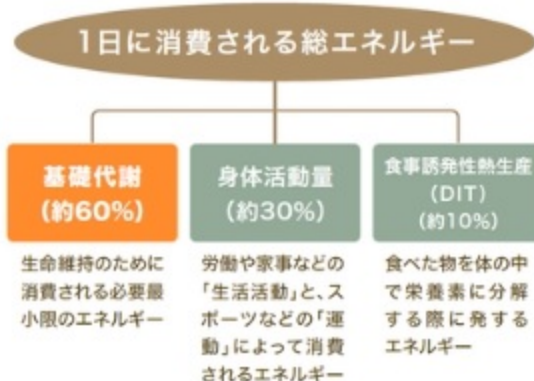
**3**

それって基礎代謝の低下が原因かも! 加齢とともに痩せにくくなるんですよ

食事量が変わらなくても加齢とともにエネルギー消費量が減少するよ

## 基礎代謝ってなに?

基礎代謝とは、体温を維持する、心臓や臓器を動かす、呼吸をするなどヒトが生きていくために消費される必要最小限のエネルギーです。基礎代謝は1日に消費される総エネルギーの約60%を占めています。基礎代謝量は年齢や性別、身長、体重、筋肉量など、複数の要素から影響を受けるため、ヒトによって値が異なります。一般的に女性より男性の方が高く、男性のピークは15~17歳、女性のピークは12~14歳、年齢とともに低下していきます。



## 基礎代謝が低下する原因とデメリット

### 主な原因

- 加齢
- 筋肉量の減少
- 不規則な食事や過度の食事制限
- 自律神経の乱れ

### 主なデメリット

- 脂肪がつきやすい
- ダイエットをしても痩せにくい
- リバウンドしやすい
- 体温を維持しにくくなる

体温を適切に保つことで免疫力UP! 病気予防にも



### ポイント

基礎代謝を上げることで、1日のエネルギー消費量が増えます。つまり太りにくく、痩せやすい体になります。

## 基礎代謝量は筋肉の量を増やせば高くなる!

性別	男性	女性
年齢	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
1~2歳	700	660
3~5歳	900	840
6~7歳	980	920
8~9歳	1140	1050
10~11歳	1330	1260
12~14歳	1520	1410
15~17歳	1610	1310
18~29歳	1520	1110
30~49歳	1530	1150
50~69歳	1400	1100
70歳以上	1290	1020

基礎代謝量は20代から徐々に減少していきます。体格や活動量などにより個人差が生じますが、自分の基礎代謝量を知るおおよその目安になります。基礎代謝量は筋肉の量が多いほど高く、消費するエネルギーも多くなります。逆に筋肉の量が少ないと基礎代謝量は低く、脂肪が蓄積されやすくなります。中でも下半身の筋肉は、体全体の約60~70%を占めるため、基礎代謝UPで優先的に鍛えるべき部位はお尻、太ももといった下半身の筋肉です。



下半身の筋肉を鍛えて基礎代謝量を上げよう!



出典: e-ヘルスネット「加齢とエネルギー代謝」を加工して作成

目指せ！  
太りにくく、  
痩せやすい体

# 今日からできる 「基礎代謝UP術」

ここでは、運動編・生活習慣編・食事編に分けて、  
基礎代謝を上げる方法を紹介합니다。

ぜひ、日常生活に  
取入れてみてね



## 運動編

基礎代謝を上げるおすすめの運動は筋トレです。自宅で簡単にできる筋トレ法を紹介します。  
けがや体調不良を引き起こさないよう、無理のない範囲で続けてみましょう。

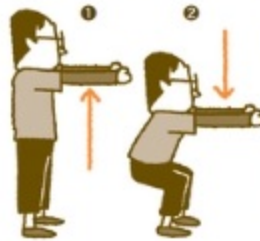
### まず最初に代謝を上げる 腹式呼吸のストレッチから始めましょう

10~20回



- ① 右手を胸、左手をお腹にあて肩の力を抜きます。
- ② 胸とお腹が凹んでいくを意識しながら、口から3秒かけて息を吐き切ります。
- ③ 続いて、胸とお腹が膨らんでいくを意識しながら鼻から3秒かけて息を吸います。
- ④ ①~③の動作を繰り返します。

### スクワット



- ① 両足を肩幅よりやや広くして立つ。両腕を前方に伸ばし、視線は指先を見る。
- ② ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす動きを繰り返す。無理をしないよう膝の角度で負荷を調整してください。

10回を2セット

### 上体起こし



- ① 膝を曲げた状態で仰向けに寝る。
- ② 両腕を胸の位置に交差させ、上半身をおへそが見える位置まで起こす動きを繰り返す。

10回を2~3セット

出典：厚生労働省ウェブサイト「身体活動・運動」を加工して作成

## 生活習慣編

### 身体を冷やさない



体温が低いと基礎代謝が下がると言われています。そのため、冷房の効いた職場やお店などでは注意が必要。身体が冷えないよう体温が調整できる上着やストールなどを持ち歩きましょう。

### 水分をしっかりとる



体に十分な水分量が保たれていれば、血液の流れは停滞することなく、酸素や栄養素が全身に行き届き基礎代謝もアップします。水分不足で基礎代謝が下がると脂肪がつきやすくなります。

### 入浴は湯船につかる



湯船につかることで、基礎代謝がアップします。血行が促進されることで血流やリンパの流れも良くなり老廃物が排出されやすくなります。また、体が温まると自律神経にも良い作用をもたらします。

## 食事編

基礎代謝量を増やすには体温を上げ血流をよくする食べ物とタンパク質を多く含む食べ物で筋肉量を増やすことです。欠食することは筋肉量が落ちやすいので必ず3食摂りましょう。

おいしく食べて  
基礎代謝を上げよう



### 初鰹と新玉ねぎのボリュームサラダ

調理時間 10分

#### 材料(2人分)

- 新玉ねぎ...1/2個
- 初鰹の刺身...1さく(約200g)
- ニンニク...1片
- ポン酢...大さじ2
- ごま油...大さじ1
- レタス...適量

#### 作り方

- ① 新玉ねぎをスライスした後、辛味を抜くため、しばらく空気にさらしておく(時間外)。
- ② 初鰹の刺身は食べやすいようにカットする。
- ③ ボウルにニンニクをすりおろし、ポン酢、ごま油の順に加え混ぜ合わせドレッシングをつくる。
- ④ ③に②を加え軽く馴染ませた後、①を加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤ レタスの上に④を盛りつける。  
一味唐辛子(お好み)を散らしてもおいしいです。

#### Point

- 初鰹は低脂肪・高タンパク質。代謝に欠かせないビタミンB群も含まれています。
- 新玉ねぎは新陳代謝の活性化をサポートしたり、慢性疲労の回復、筋肉疲労の解消に役立ちます。



1人分 207kcal

### アサリと生姜の和風パスタ

調理時間 15分

#### 材料(2人分)

- アサリ...200~300g
- パスタ...200g
- 長ネギ...1本
- 生姜...10g
- ニンニク...1片
- 酒...大さじ2
- 醤油...大さじ1

#### 作り方

- ① アサリを洗って砂出しをする(時間外)。
- ② 湯をたっぷり沸かし、パスタを商品の表示時間通りに茹で始める。
- ③ 長ネギを斜め切り、生姜を千切り、ニンニクをみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、ニンニク、生姜を加える。香りが立ち、泡がシュワシュワしてきたタイミングで長ネギを加え軽く炒める。
- ⑤ ④のフライパンにアサリ、酒の順に加え蓋をして、アサリの口が開くまで中火で加熱する。
- ⑥ 茹で上がったパスタを⑤のフライパンに加え、醤油で味を整えながらよく混ぜ合わせる。その際、水分が足りないようならパスタのゆで汁を少量加えて混ぜ合わせる。

#### Point

- アサリは良質なたんぱく質の他、ビタミンB12、タウリン、アミノ酸などが含まれ、脂肪燃焼効果、ダイエット、疲労回復効果が期待できます。
- ネギや生姜には代謝を上げる効果があります。



1人分 472kcal

※[アサリ]は150gで算出

無理のない範囲で  
代謝UPに取り組んで  
みてください。



基礎代謝って大切なんだ！  
運動習慣や食生活などを  
見直していこう！

POPOの運動にもチャレンジしてみよう！