



北スポだより



1月号 NO.93 担当：佐野



新年明けましておめでとうございます



令和になって初めてのお正月を迎えました。去年はたくさんのご来館、誠にありがとうございました。今年もより良い施設を目指してスタッフ一同がんばりますので、よろしくお願いいたします。



さて、年末年始はおいしいものをいただく機会が多い時期ですね。知らず知らずの間になんとか体が重くなったような気がする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今月は代謝について、なかでも**基礎代謝**に注目していきます。これを読めばお正月太りの解消のヒントになるかも？！



基礎代謝とは？

基礎代謝とはなにもせずとも消費されるエネルギーのことです。その為、基礎代謝の高い人は太りにくいと言えます。つまり、効率よくエネルギーを消費するには基礎代謝を上げると良いと言えるのです。

では、基礎代謝の高い人と低い人はどんな違いがあるのでしょうか？基礎代謝のピークは10代前半で、年齢とともに減少していきます。そして、一般的に筋肉量の少ない女性は、男性に比べて基礎代謝が低くなります。

基礎代謝を上げて太りにくい体になれば理想的ですね。では、どうすれば良いのでしょうか？

(裏面に続く)

基礎代謝を高めるには



1. 朝起きたらストレッチをする。

ストレッチをして血の巡りが良くなると交感神経が優位になり、朝から活動モードに入りやすくなります。すると、代謝も上がりやすくなります。

2. 起床後コップ1杯の水または白湯を飲み、しっかり水分をとる。

先月号の北スポだよりでもお伝えしましたが、白湯を飲むことで代謝の向上が期待できます。水でも良いのですが、白湯を飲むと胃腸が温まって代謝が上がりやすくなります。しっかり水分をとることによって、細胞に水分が行き届き活発になり、代謝が上がります。

3. バランスの良い食事や体が温まる食べ物をよく噛んで食べる。

☆体を温めて内臓の働きをよくする食べ物

しょうが、唐辛子、かぼちゃ、玉ねぎ、アーモンド、ごまなど
☆筋肉のもととなって脂肪燃焼をサポートしてくれるもの

肉類、魚介類、乳製品、豆類

☆糖質や資質の代謝をサポートしてくれるもの

豚肉、レバー、青魚、昆布、わかめ、牡蠣、はまぐり

上記のような食材をバランスよく、食事の時間なるべく規則正しく、よく噛むことで活力がみなぎって、代謝向上につながります。



4. 適度に運動する。

筋肉量が落ちるとそれに伴って、基礎代謝が低下します。日常的に運動しなければ20代を境に年々低下し脂肪がつきやすくなります。

以上、簡単にお伝えしましたが、気軽にできるものが多いので、ぜひチャレンジしてみてはいかがでしょうか？

トレーニングルームや測定コーナーの体組成計が11月に新しくなりました。基礎代謝量も計測できますので、ぜひご活用ください。

基礎代謝UPを目指してがんばりましょう！



参考文献：クラシエ