

基礎代謝アップで冬太りも解消！



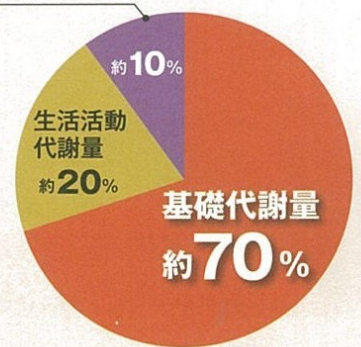
基礎代謝ってなに？

代謝が高い、低い、という言葉をよく耳にしますが、代謝とは、体を動かすことによって消費されるエネルギーのことを「活動代謝」、食べたものを消化・吸収・運搬する時に消費されるエネルギーのことを「食事誘導性体熱産生」、そして、呼吸をしたり体温を維持するなど、生きていくために必要なエネルギー活動のことを「基礎代謝」といい、人間の体はこれら3種類の代謝を行なっています。なかでも「基礎代謝」は一般的な成人の活動量で1日に消費するカロリーの約70%を占めています。基礎代謝の高い体とは、摂った栄養素をしっかり利用できる体のことです。逆に基礎代謝の低い体とは、摂った栄養素を利用しづらく、カロリーを消費しづらい体ともいえます。「食べる量が増えたわけでもないのに、最近太りやすくなった」と感じることはありませんか。そんな方は、もしかすると基礎代謝が低下しているかもしれません。

●1日の総消費エネルギー量の内訳

(参考/厚生労働省「日本人の栄養所要量」より)

DIT
(食事誘導性体熱産生)



基礎代謝が低下すると、どんな影響がある？

基礎代謝は生活習慣の乱れや加齢による衰え、慢性的な運動不足によって、基礎代謝の低下で体温が下がり、血管が収縮して血流が悪くなり、免疫力が低下していきます。

その働きを改善させるため体を温めようと皮下脂肪を蓄え始めます。代謝が低下して消費されないエネルギーが皮下脂肪の蓄積に使用され体重の増加につながります。また、健康面ばかりでなく肌のハリや髪の艶といった美容面にも影響がでてしまいます。

基礎代謝の低下によって考えられる影響

