

加地薬局かわら版

2014年10月





運動の秋!

身体には体温を一定に保つ機能があり、外気温に対してエネルギーを発散し体温を調整します。 夏は暑いため発散されるエネルギーは少なく、冬は寒さで体温が下がらないようエネルギーを多く出し 熱を保ちます。このようなエネルギーの働きを基礎代謝といい、基礎代謝が高いほどエネルギーを たくさん必要とするので太りにくく痩せやすい体になります。

秋はどんどん代謝が高まってくる時期。運動するとさらに基礎代謝が上がります。



冬が来る前に運動をしましょう!









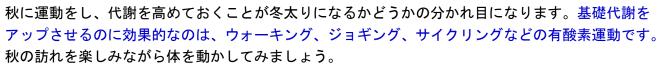
冬は代謝が上がるため、それに備えて体はエネルギーを蓄えようとします。

食欲が旺盛になり体脂肪が多くなっていくのです。季節ごとに人間の代謝レベルは変化していきます。 普段運動し、体を動かしている人は適応能力があるので、寒くなれば体温を保つためにエネルギーを 多く発散します。これにより蓄えた分を消費することができるので、太ることはありません。

しかし適応能力が低い人、つまり筋肉量が少なく代謝が活発でない人は、エネルギーの発散で体温を 保つのが追いつかず、体脂肪をためて体温を保とうとするのです。



代謝を高めるのは有酸素運動!



運動する時間が取れない方でも、背筋を伸ばす、キビキビ動く、なるべく歩くようにするなど 日常生活で運動量を増やすよう心がければ効果が期待できます。



基礎代謝を高める食べ物!









「マグネシウム」は脂肪の燃焼を助ける作用があるため、代謝を上げます。

納豆・牛乳・ほうれん草・豆腐などに多く含まれています。牛乳と豆腐には高タンパク質が含まれており、低カロリーな食品なので筋肉の増強にもなります。

マグネシウムに高タンパク質と低カロリーの食品を摂取する方法を加えるとエネルギーを燃焼しやすくなります。その上でビタミンやミネラルを含んだ緑黄色野菜を摂取し、毎日の食べ物の栄養バランスを考えて食べることにより、効果的な食事になります。

おいしいと思いながら食べることも大切で、自律神経が刺激され代謝が高まります。 🔽





基礎代謝が高まると、内臓の働きが良くなる、内臓脂肪が燃焼されやすくなる、便通が良くなるなどの効果があります。また、これからの季節は体の冷えが気になりますね。代謝が上がると血行がよくなり、冷えや肩こり解消の効果も期待できます。

秋の味覚を楽しみながら、体もしっかりと動かして代謝の良い体作りを心掛けましょう。



