



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！

秋に運動をし、代謝を高めておくことが冬太りになるかどうかの分かれ目になります。基礎代謝をアップさせるのに効果的なのは、ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動です。秋の訪れを楽しみながら体を動かしてみましょう。

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。

