

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.21

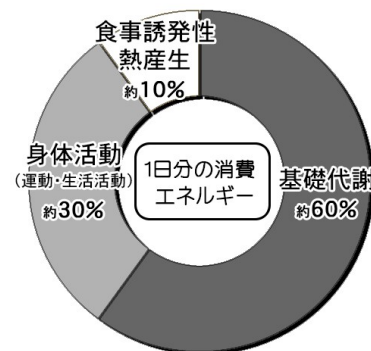
～代謝って何？寝てても痩せる代謝の上げ方①～

POINT 1 ●エネルギー消費量の約7割が基礎代謝

・太る原因は運動不足…じゃない？

代謝とは簡単に言えば、食事から摂った栄養や蓄えた体脂肪を化学変化させ、身体やエネルギーを作る仕組みのこと。代謝が活発なら摂取したカロリーもエネルギーとして消費され、体脂肪も減りやすいので、自然と**痩せやすい身体**になります。

特に**基礎代謝**を上げるのが最重要。基礎代謝とはただ横たわっている状態でも消費される生命維持のための最低限のエネルギー消費量のこと、1日の総カロリー消費のうち**約7割**を占めます。一方、運動・活動による消費量は**3割程度**なので、思ったほど多くはありません。基礎代謝を上げるのが**痩せる早道**です。



POINT 2 ●代謝を上げるために その①

・体温を上げることが最優先

人体はエネルギーの**75%**を体温維持に使っているとも言われ、体温が**1℃下がると代謝が12%も減少**するとか。しかも代謝が低下するとさらに体温も下がるという悪循環に。それぞれは互いに影響しあっているので、代謝アップには**体温を上げることが最優先**です。50年前の日本人の平均体温は36.7℃程でしたが、今では36.2℃程。平熱が**36℃未満**の人は特に注意！

<代謝低下の危険信号！>

低体温(36℃未満)、冷え性、肩こり・腰痛持ち、低血圧、汗をかかない、疲れやすい、顔色が悪い

・体温を上げる方法とは？

運動	有酸素運動	運動で熱生産量向上、さらに血行促進・心肺機能向上で代謝アップ
	無酸素運動	筋量アップで熱生産を活発に、血行促進にも効果
	ストレッチ、背筋を伸ばす	身体をほぐせば血行促進で体温アップ、姿勢を正せば熱生産量も向上
食事	朝食を食べる	体温上昇効果 大(夜食の4倍)、温かい物ならさらに○
	冷たい飲食物を避ける	深部体温が下がると内臓の活動も低下するので2重に×
	身体を温める食材を食べる	唐辛子、ショウガ、ニンニク、ネギ類、ナッツ類など
睡眠	十分な睡眠、早寝早起き	自律神経やホルモンバランス改善に、身体の修復にエネルギー消費も
習慣	入浴	入浴は身体の芯から温める良習慣
	身体を冷やさない	クーラーの使い過ぎは自律神経を乱し、冷えの原因に
	マッサージ	血行促進、リンパの流れ改善で身体機能が活発に
	禁煙	ニコチンは血管を収縮させ、冷えの原因に、肝臓にも負担
	リラックス	ストレスは自律神経を乱し、血行悪化に

体温アップでダイエットの効率アップ！健康も美容も同時に実現！