

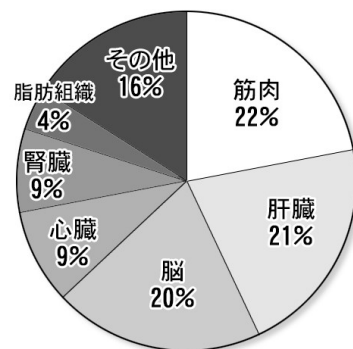
簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.22

～内側から改革？寝てても痩せる代謝の上げ方②～

POINT 1 ●部位別に見る基礎代謝の内訳とは？

・筋肉のエネルギー消費量は意外と少ない？

基礎代謝は1日のエネルギー消費量の約7割を占めますが、中でも**筋肉**の消費量が一番高いことはご存知の方も多いはず。とはいえ、以前はそれが基礎代謝の4割を占めるとも考えられていましたが、最近では**2割程度**とされています。その消費量は筋肉1kgあたりで計算すると**13 kcal**にしかありませんから、筋量が増えても基礎代謝への影響は微々たるもの。筋トレは血流改善、心肺機能アップなどの**間接的な効果**だと捉えた方が良さそうです。



・動かすべきは筋肉よりも内臓？

筋肉のエネルギー消費量が2割とすると、残りは何になるのでしょうか。実はその**約6割は内臓**による消費なんです。よって代謝アップには内臓の働きを活性化させることが大切。中でも**肝臓**は基礎代謝の**2割**を担っていますから、まさに代謝の肝と言えます。肝機能の低下は代謝低下に直結しますから、その他の内臓とともに肝臓をしっかりケアしましょう。

POINT 2 ●代謝を上げるために その②

・内臓のケアってどうすればいいの？

内臓の機能を高める基本は、**規則正しい生活**です。**運動不足**や**睡眠不足**をはじめ、**食べ過ぎ**、あるいは**過度なダイエット**や**過度な糖質制限**、**飲酒**や**喫煙**も内臓には**負担**になります。また、**冷え**や**ストレス**などによる**血行不良**は内臓の機能低下にもつながってしまいます。**食事・運動・睡眠**のバランスを見直し、身体機能を正常化して代謝アップを目指しましょう。

<内臓の機能を高めるために>

肝臓	肝臓は様々な仕事を受け持つ重要器官。そのため、たくさんの栄養が必要です。
	・1日3食 ・1日30品目食べる ・食べ過ぎない ・たんぱく質の摂取(特に大豆) ・禁煙 ・抗酸化物質摂取 ・ビタミン、ミネラルの摂取 ・飲酒を控える ・有酸素運動 ・腸内環境改善
心臓・肺	心肺機能アップで血行が改善すると、身体全体に酸素と栄養が届きやすくなります。
	・有酸素運動(特に水泳) ・深呼吸 ・姿勢を正す ・腹筋(横隔膜強化) ・禁煙
腎臓	腎臓は毛細血管が多い繊細な器官。血行不良の影響を受けやすいので冷えは禁物。
	・有酸素運動 ・ストレッチ ・身体を温める ・塩分、カリウム、リンの過剰摂取を避ける ・加工食品を避ける 良質なたんぱく質の摂取 ・飲酒を控える ・禁煙 ・ストレス解消
腸	腸内環境の改善で栄養の吸収効率が向上。毒素排出で肝臓の負担軽減にも。
	・有酸素運動 ・乳酸菌、食物繊維、オリゴ糖の摂取 ・人口添加物を避ける ・ストレス解消
胃	消化は大量のエネルギーが必要とされる作業。胃が活発化すれば、腸も改善。
	・よく噛んで食べる ・食べ過ぎない ・食間をあける ・食物酵素を摂る ・腹筋 ・ストレス解消

痩せやすい身体づくりは内臓の健康から！