

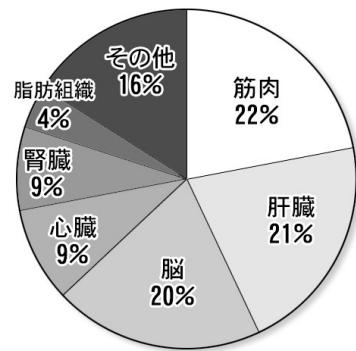
簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.22

～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 にしかなりませんから、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、身体の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！