

●太りやすい人、痩せやすい人の分かれ道は、基礎代謝量の違いにあった！

「みんなと同じように食べているのに太る」

「昔と比べて食事の量は増えていないのに太った」と感じてはいませんか？

この、太る・痩せるの分かれ道には

『**基礎代謝**』が大きくかかわっています。

基礎代謝とは、生命を維持するために使用される必要最低限のエネルギーのこと。
全く動かなくても、勝手に消費されていく熱量です。

1日の消費エネルギーの内訳を表しました（図1）

総エネルギー消費量（24時間相当）は、

基礎代謝量・**食事誘発性熱産生**・**身体活動量**の3つで構成されています。

このうち、

基礎代謝が占める割合は、なんと **7割!!**

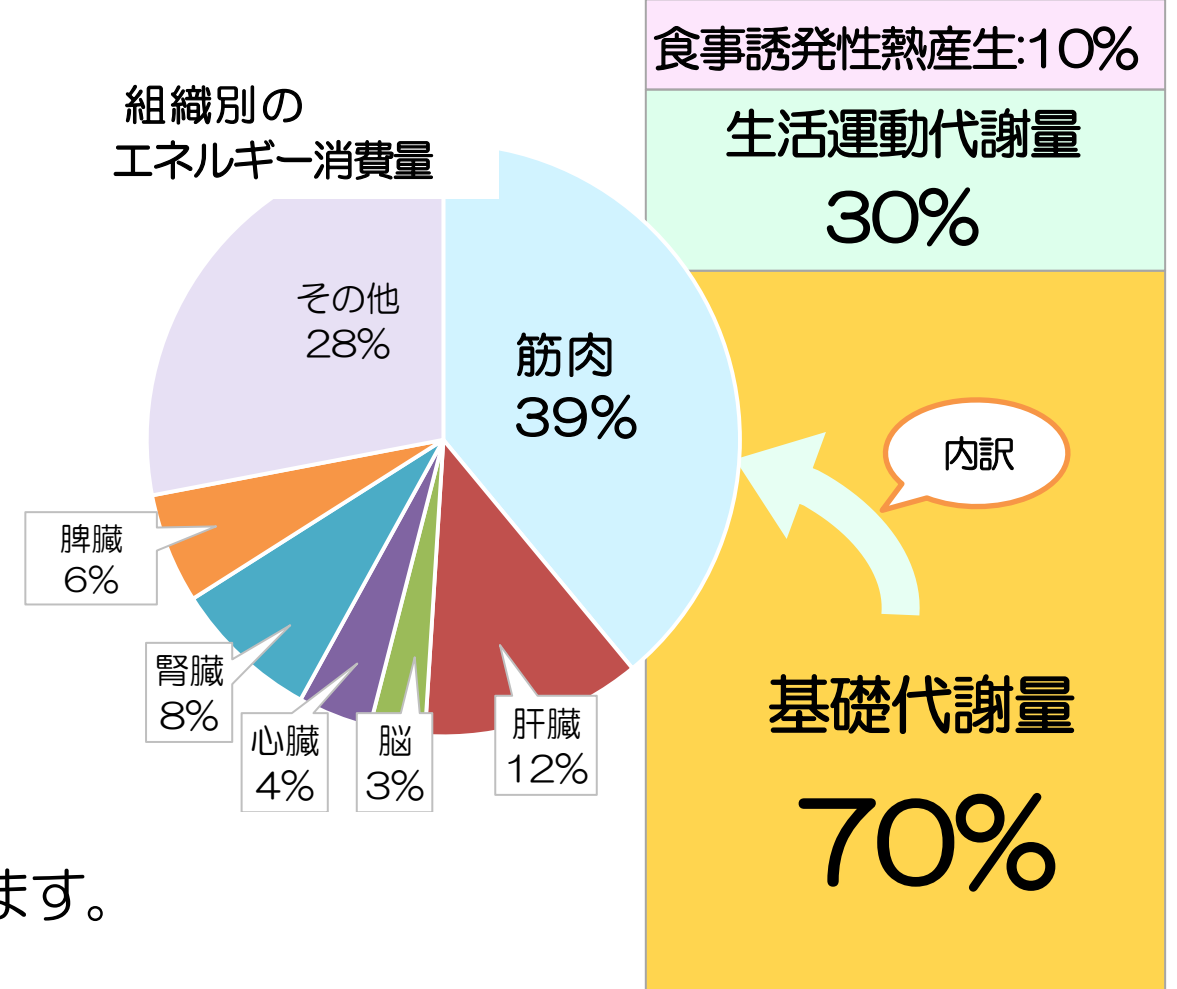
更に、基礎代謝の内訳をみると、

筋肉で消費される割合が **4割!!**

つまり、身体の筋肉量が多いほど、基礎代謝は大きくなるのです！

消費量(%)が1番大きいのは筋肉！

じっと寝ているだけでも消費されるエネルギーが、1日の消費量の大半を占めているんです！



食事誘発性熱産生
→食事をすることで発生(消費)する熱量
生活運動代謝量
→歩いたり、運動したりして、体を動かした時に消費される熱量

図1：1日の消費エネルギーの内訳

●放っておくと危険！どんどん脂肪を貯めこむ身体に！

基礎代謝が低下する 1 番の原因は、**筋肉量の低下**です！

上記も述べたように、基礎代謝量は筋肉の量に比例しています。

筋肉は、**20 歳**をピークに、年々 衰えています！！

知らぬ間に代謝量の低下が始まっているのです！

表 1：基礎代謝目安量

性別 年齢	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	基準体重 (kg)	基準代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	基準体重 (kg)	基準代謝量 (kcal/日)
15-17 歳	27.0	58.3	1570	25.3	50.0	1270
18-29 歳	24.0	63.5	1520	23.6	50.0	1180
30-49 歳	22.3	68.0	1520	21.7	52.7	1140
50-69 歳	21.5	64.0	1380	20.7	53.2	1100
70 歳以上	21.5	57.2	1230	20.7	49.7	1030

※ 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015 年版) より

基礎代謝量求め方(目安量) = 基礎代謝基準値 × 体重 (kg)

仮に、ずっと 17 歳の頃と同じ食生活を続けた場合、
基礎代謝が減った分のエネルギーが 脂肪に変わるとすると、

20 代では

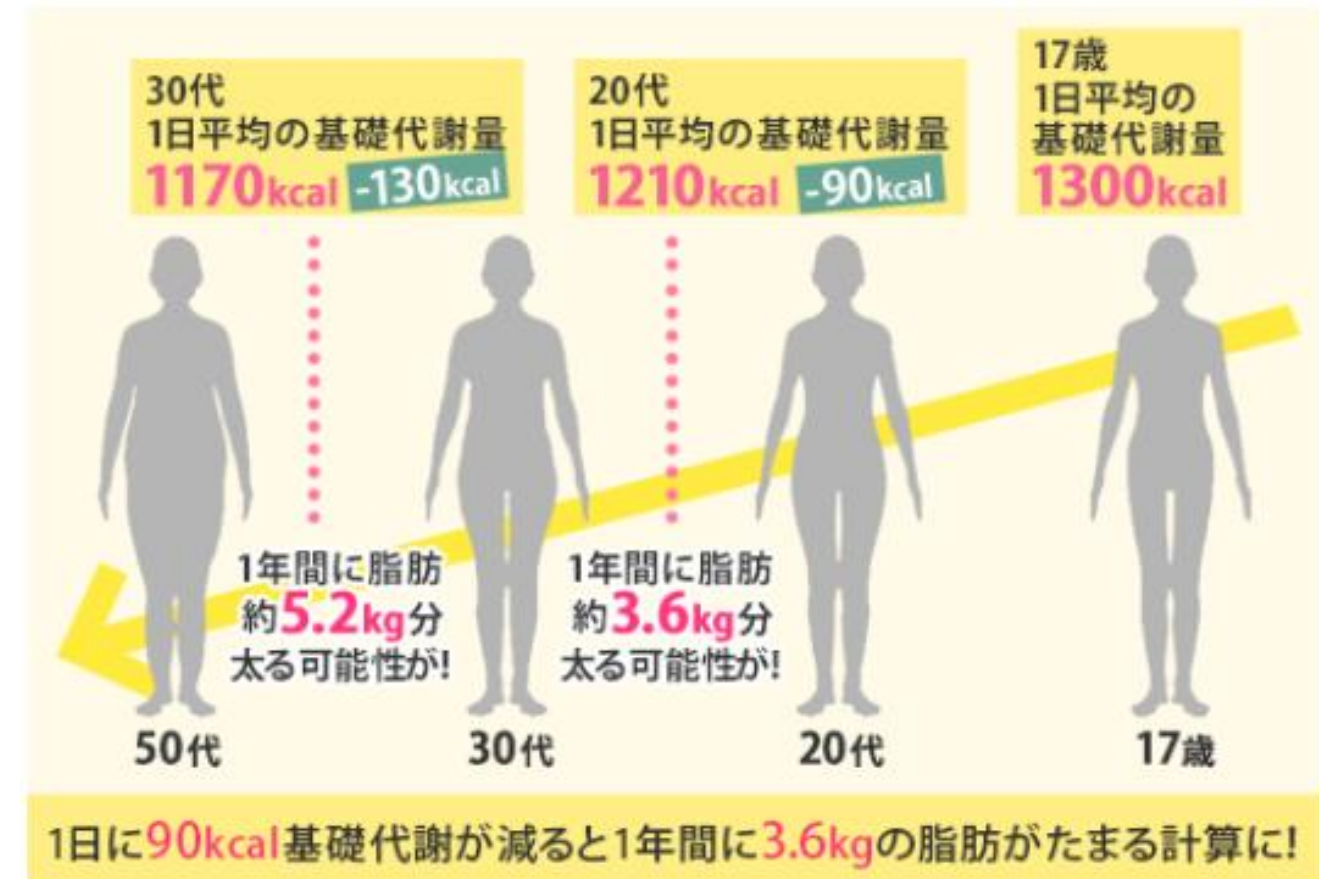
1 日で約 10g、1 年で 3.6Kg

30 代になると

1 日で約 14g、1 年で 5.2kg

の脂肪を貯めこむことに…！！

筋肉の重量は、成人で体重の約 40%に達します。
個人差はありますが、
筋肉量は、20 歳から年に 0.5%ずつ減少。
65 歳以降には減少率が 1~2%と増大し、
80 歳になる頃には、20 歳の頃の半分程度にまで
低下してしまうと言われています。
更に、加齢は、筋肉を構成する筋繊維自体を萎縮させます。
筋繊維は、50 歳までは維持されていますが、
50 歳から 70 歳では 10 年間に 15%ずつ減少し、
筋肉量の低下を加速させます。
特に足部での筋量減少割合は大きく、
「転倒」「寝たきり」の原因になっています。



● 日常にプラス♪ 簡単エクササイズ

最近、ちょっと運動不足かな？と感じたら、まずは日常の生活スタイルを見直してみましょ。普段の行動は無意識に行っていることが多いですが、ちょっと意識するだけでエクササイズに早変わり♪

1日に数回、お尻やお腹など、色々な部分にギューツと力を入れてみましょう。

習慣化できれば、かなり筋力UPできます!!

毎日お腹に力を入れてみてください。8つに割れた腹筋だって実現可能ですよ★

日常生活の中にエクササイズのタイミングは溢れています。

立っているなら

ヒップアップ 効果部位：お腹/お尻/太もも



- 1 まっすぐ立ち、片足を後方にずらし、つま先を伸ばす。
- 2 つま先が地面から2、3cm離れたところでお尻をキュツとしめる。

- その状態を10秒保つ。
- ゆっくりと元に戻る。

反対側の足も同様に行う。

歯磨きしながら

太もものストレッチ 効果部位：内股/お尻/背中



- 1 背筋を伸ばし、足を開いて立ち、膝と爪先は外側に向ける。
- 2 身体全体が上にひっぱられるような意識で姿勢を保ちながら、ゆっくり腰を落とす。

- そのままの姿勢を5秒間保つ。
- 5秒かけてゆっくり元の位置に戻る。

★腰を落とす時に、お尻を突き出さないように注意。



TVCMの合間に

背中と腰のストレッチ

効果部位：よこ腹/お尻/背中



- 椅子に座り、肩幅くらいに足を広げる。
- 息を吐きながら、腕を下に伸ばしながら頭をゆっくりさげて前屈



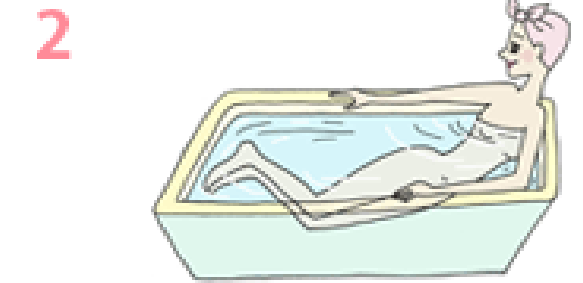
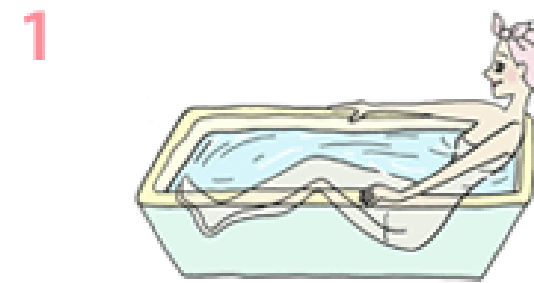
- そのまま 約5秒保つ
★この時に、しっかり息を吐ききって下さい！
- 息を吸いながら、ゆっくりと起き上がる。

入浴中に

ウエストシェイプ

効果部位：お腹/お尻/太もも

- 手で浴槽の左右のふちをしっかりとつかみ、膝を立てて右側にゆっくりと倒します。
- 膝を元に戻し、同じ要領で左側にゆっくりと倒します



※いずれも無理せず

自分が毎日続けられる回数をいましょう。

姿勢悪く、ただボーっとバスを待っていたりしていませんか？

その時間、絶好のチャンスです！

背中やお尻、お腹に力を入れて立つだけで、筋トレになっていますよ★

「1回だけ」では筋肉の衰えを防ぐことはできません！

継続することが大切です！ まずは「少しずつ」からでOK★

基礎代謝 UP で健康生活 (●^O^●) ノ～♪

その間食、もしかしたら、食事以上にカロリーを摂ってしまっているかも!

～おやつのカロリーを知りましょう～

サイズが小さいので『少ししか食べていない』と、勘違いしていませんか?

お菓子は、小さくてもカロリーや脂肪がたっぷり含まれています!

「ちょっと」のつもりでも、びっくりするほどのカロリーを摂っていることだってあるんですよ!
しかも、吸収率は高いのに、腹持ちも悪く、すぐにお腹が減ってしまいます。

「全然食べていないのに痩せな〜い」と言っている方の食事内容を見てみると、
食事らしい食事は、少量で低カロリー。回数だって、1日1回か2回。

そして、合間にチョコだのパンだのを少しずつ摂っている。

……。それでは、痩せませんよ…。

確かに、量は少ないかもしれないけれど、メチャ高カロリー!

それでも、本人にとっては量的な少なさを実感しており、

「あまり食べていないのに…」ということになってしまうのです。

更には、栄養バランスが悪いため、効率よくエネルギーを燃やせない身体を作ってしまったのです。

カロリーの目安

煎餅(大)	1枚	65Kcal
カステラ	1切れ	160Kcal
今川焼	1個	130Kcal
かしわ餅	1個	100Kcal
さくら餅	1個	120Kcal
大福	1個	140Kcal
どらやき	1個	235Kcal
栗まんじゅう	1個	155Kcal
シュークリーム	1個	230Kcal
クリームパン	1個	300Kcal

★カロリーの摂取元を見直してみませんか?

1口サイズのチョコ	1粒	30Kcal	=	プチトマト	10個
4cm丸型のクッキー	1枚	60Kcal	=	キュウリ	5本
5個入りのプチあんぱん	1個	100Kcal	=	レタス	3玉

同じカロリーで
こんなにも食べられます!
栄養だってたっぷり♪

空腹に耐えるよりも、野菜をたっぷり使った食事をしっかり食べて
満腹感を得ながら摂取カロリーを減らす方がお得じゃないでしょうか?

● 1kgの体脂肪を落とすのに必要なエネルギーは7000Kcal

この値を見ると、「うわあああ」と思うでしょうか？

ですが、1カ月で考えると、1日あたり233Kcalを減らせば良いということになります。

逆に1日50Kcal、必要量より多いエネルギーを毎日摂ってしまっていれば、

1年で2.6Kg 増えてしまう 計算になります。

たった50Kcalでも、蓄積は恐ろしいことになるんです……。

ダイエットというと「食事制限のみ」になりがちですが食事からだけの減量はお勧めしません。

食事の見直しに加え、ちょっとした運動で、筋力を落とさないようにダイエットしましょう。

カントリーマームなら
1枚分

キットカットなら
4枚分

ちなみに、

運動による消費エネルギーは
(10分あたり)

- 料理をする 4Kcal
- 掃除機をかける 20Kcal
- ゆっくり歩く 22Kcal
- 早歩き 45Kcal
- 草むしり 22Kcal
- 自転車をこぐ 36Kcal
- なわとび 80Kcal

たったこれだけ!? と思うかもしれませんが、しかし、数値的な消費エネルギーは少ないのですが、運動を行うことによって、筋肉がつきます。筋量が増えると、目に見えてスタイルが変わります！基礎代謝も上がり、より痩せやすい身体になり、体調や体質も良好に改善していきます！

日常の身体活動を活発に行なって、筋肉量を維持・向上させましょう☆

● 「継続」 できることが、一番大切です！

★続けるためのポイントは、いきなり高い目標を立てないこと

普段全く歩いていなかった方が、明日から いきなり毎日 1 時間歩こうとしてもなかなか続くものではありません。ほぼ確実に 3 日で飽きます（笑）

実は、人間にはホメオスタシス（恒常性維持機能）というものが備わっていて、普段の生活に変化が出そうになると、今までの生活に戻そうとする力が働くんです。

つまり、やる気がなくなるんですね……

よく、「何かを始めた時に、初めは勢いよくやり出したものの、すぐにやらなくなってしまった……」ということはありませんか？ これが その ホメオスタシス というものです。

今の慣れ親しんだ生活から、環境が変わってしまうことを 体が嫌がるんですね。

人には、こうした恒常性維持機能が備わっているのです、いきなりの高い目標計画、生活習慣の変更はお勧めしません！ほとんどの方は続けられません。挫折してしまいます。

★まずは、無理をせずに、自分が「苦」なく出来ることから始めましょう。

これまで、1日に全く歩いていなかった人は、数分の散歩でいいんです。

1日目は10mでも構いません（笑）1日目に10m歩くことができれば、次の日も10mを目標にしましょう。

それを3日間でもいいから続けてみてください。3日続いたら1週間、2週間、1か月…と続けていっていきましょう。

「もう少し歩いてみようかな？」と歩く距離を伸ばしたくなってくるはずです★

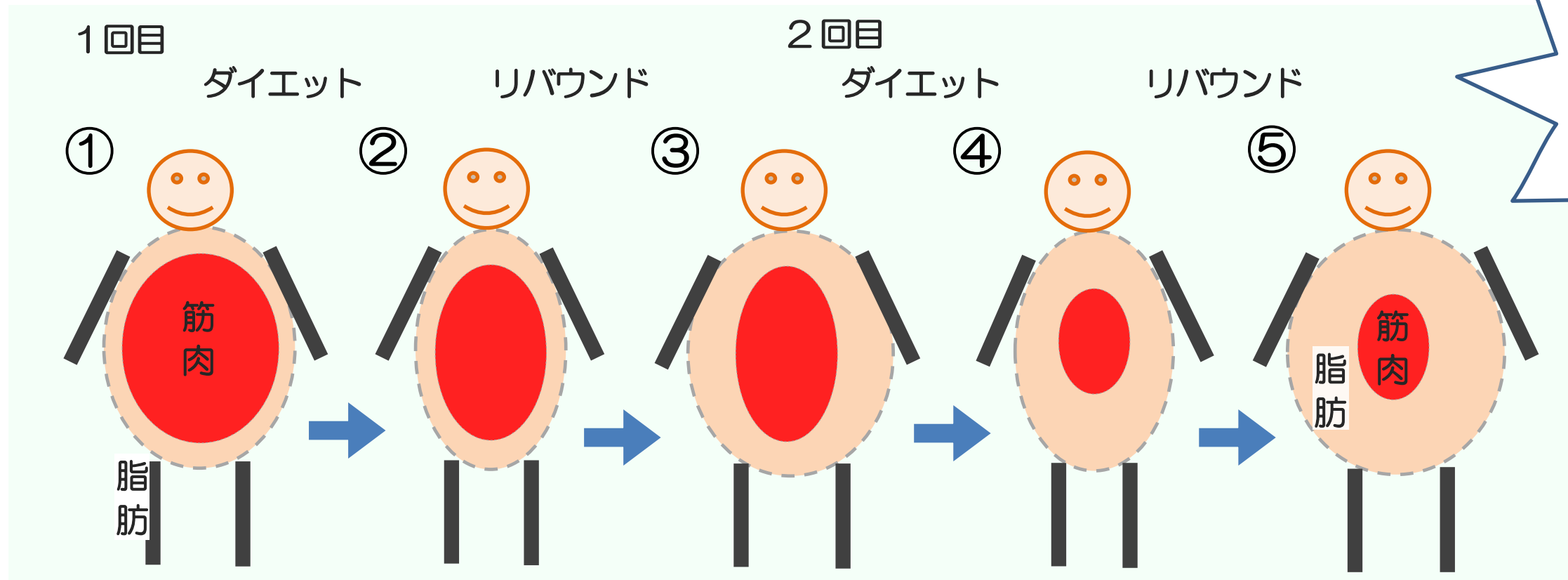
そしたら、30mでも50mでもいいので歩いてみましょう！あとは、ただそれを続けるだけです。

こんな感じで、プチ課題を3ヶ月、半年、1年と続けていくと、体調は、確実に変化していきますよ★

1か月で-3kg なんて無謀な目標を立ててリバウンドするよりも、

プチ課題をクリアしていったら、半年でマイナス3kg+引き締まった身体 のほうが、よくないですか？

● 「リバウンドしちゃった〜」なんて言っている方、ヤバイですよ!



運動しない
ダイエットには
負のスパイラルが...!!

- ① 1回目の食事制限のみダイエットで、少し痩せました。
- ② その後、食事を戻すと リバウンド。体重は元に戻ってしまいました。
→以前より少なくなった筋肉の代わりに、体には、脂肪が蓄えられます。
- ③ 2回目のダイエット開始。体重を落とすことが出来ました。脂肪も筋肉も減りました。
- ④ そして、またリバウンド。
→筋肉が減ってしまった分、ダイエット前よりもたくさんの脂肪が蓄えられてしまいます。
- ⑤ 結果、筋肉が減った分 基礎代謝・燃費効率は低下、
ダイエットしたはずが、この後、より太る為の準備 をしただけということに…。
さらに、脂肪が増えた分 ボディーラインも崩れます。

脂肪の増加は、見た目だけでなく、身体にだって様々な負の影響を与えます。

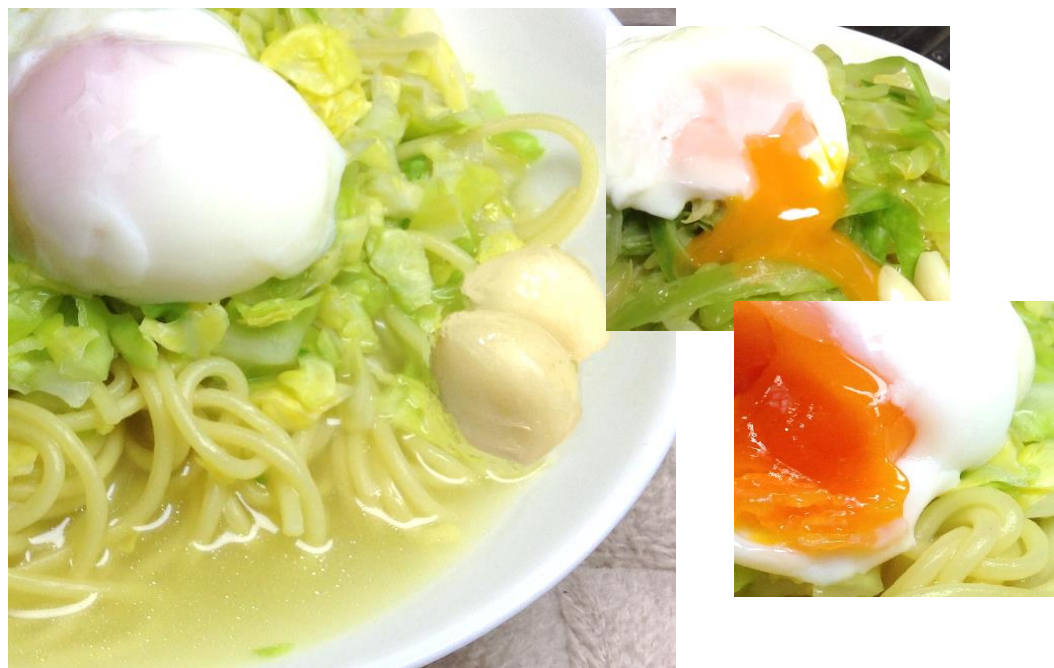
リバウンド後、血液検査で「あちゃあ〜」なことになりかねません。

上手に痩せるためには、筋力UP とまでは行かずとも、今ある筋肉を落とさないように心がけましょう！
もちろん、食事の内容だって大切です！栄養の過不足は、代謝の低下をもたらします！

痩せやすい身体を作りましょう♪

今月の簡単ヘルシーレシピ

●春キャベツの
中華風パスタ



●鶏と玉ねぎの甘辛煮



●ブロッコリーの
コーングラタン



●たっぷり野菜の
甘酢あん(酢豚風)



●カロリーカット
お豆腐団子



●エリンギの味噌マヨ炒め

