



健康人で行こう!

知っているようで意外と知らない…!?

“代謝”のこと



「痩せるためには代謝をアップさせよう！」 ダイエットに関心のある方は、この言葉を耳にしたことありますよね? でも、「代謝アップってどういうこと?」「どうすれば代謝ってアップできるの?」といった方も多いのではないのでしょうか?

そこで今回は、この『代謝』についてお話しさせていただきたいと思います。

代謝は大きく“2つ”に分けられます

まず1つ目は、体の古い細胞が新しい細胞に生まれ変わる「**新陳代謝 (物質代謝)**」。そしてもう1つは、体を動かすエネルギーを生み出して、そのエネルギーをどんどん使っていく「**エネルギー代謝**」です。

新陳代謝とは?

食べたり飲んだりしたものは、全身の細胞に同化され、新しい細胞になります。そして、この新しい細胞と入れ替わり、古い細胞が体から排出されることを「新陳代謝」といいます。
髪や爪が伸びるのも、この新陳代謝によるものです。



エネルギー代謝とは?

食べたり飲んだりしたものを、体のエネルギーとして作り変え、そのエネルギーが消費されることを「エネルギー代謝」といいます。このエネルギー代謝は、以下の3つに分けられます。



基礎代謝

体を安静にしている時でも消費されているエネルギーです。
体温を保ったり、呼吸をしたり、心臓を動かしたりなど、生命活動に必要な最小限のエネルギー消費量のことです。エネルギー代謝の“約70%”がこの基礎代謝です。

活動代謝

家事・仕事・おしゃべり・趣味など、日常のあらゆる活動に使われるエネルギーです。
有酸素運動をすると消費量が多くなります。エネルギー代謝の“約20%”がこの活動代謝になります。

食事誘導性熱代謝

食べ物を噛む、それを胃や腸で消化吸収するなど、食べ物を摂取するために消費されるエネルギーです。食べ物を食べる時も、エネルギーは使われています。
エネルギー代謝の“約10%”がこの食事誘導性熱代謝です。

“夏”こそ代謝をアップさせましょう!

夏は冷たいものを摂り過ぎたり、冷房も1日中かけっぱなしだったり、知らず知らずのうちに体が冷えてしまう季節です。体が冷えてしまうと基礎代謝も悪くなってしまいます。そこで、基礎代謝が悪くなりがちな夏に行ってほしい「**代謝をアップさせるコツ**」を最後にご紹介させていただきます。

体の温め&マッサージ

夏だからといってお風呂はシャワーだけで済ませていませんか?
暑い屋外と、冷房が効いた室内を行き来するだけで、体は結構なダメージを受けています。したがって、暑い夏でも入浴剤を入れたぬるめのお湯にゆっくり浸かるようにしましょう。そして入浴後は、太ももやふくらはぎをやさしくマッサージすると、血行が良くなって、新陳代謝や基礎代謝がアップします。

お酢やレモンを摂る

酸っぱいものを摂ると疲れが取れると言われていました。
その秘密は「クエン酸」です。クエン酸とは、すっぱいと感じる成分のことです。クエン酸を摂ると、エネルギー代謝が上がって疲れが取れるそうです。



温かい&辛い食べ物を食べる

夏こそ、みそ汁やスープなどの“温かい飲み物”“食べ物”を意識して摂るようにしましょう。
また、発汗作用のあるショウガ・唐辛子・カレー粉などの辛味の効いた物を摂ると、血管が広がって血流が良くなります。すると、食事誘導性熱代謝が活発に働き、体の脂肪を燃やして、老廃物も効率良く排出できるようになるそうです。



2 10本

ちなみに、1はスウェーデン、3はアメリカです。日本人はむし歯になったら歯医者に行くという感じですが、80歳で21本も残っているスウェーデンでは、むし歯や歯周病が発生しないよう、「定期検診」や「歯のクリーニング」をすることが当たり前になっています。