2023 年11月10日 東広島記念病院健診センター 保健師

基礎代謝を上げよう

基礎代謝量:生命活動を維持するために必要最低限なエネルギー。活動をせずに じっとしていても消費される1日当たりのエネルギー量。



〈参照体重による基礎代謝量〉

	男性			女性		
年齢	基礎代謝基準値	参照体重	基礎代謝量	基礎代謝基準値	参照体重	基礎代謝量
18-29	23.7	64.5	1530.	22.1	50.3	1110
30-49	22.5	68.1	1530	21.9	53.0	1160
50-64	21.8	68	1480	20.7	53.8	1110
65-74	21.6	65	1400	20.7	52.1	1080
70以上	21.5	59.6	1280	20.7	48.8	1010

注目!

基礎代謝は筋肉量や体質などいろいろなことの影響を受けます。加齢や筋肉量の減少、不規則な生活、無理なダイエットにより基礎代謝は下がります。逆に、運動をして筋肉量を増やしたり適切な食生活を実践したりと規則正しい生活を送ることで基礎代謝は上がります。しかし、短期間で上がるものではなく長期的な運動や食生活の改善を行っていくことが重要なポイントです。

<基礎代謝をあげるメリット>

「基礎代謝が高い=1日に消費するカロリーが多い」。

- ①ダイエット効果:脂肪が燃焼される
- ②体温が上がる、血流がよくなる
 - ②-1 内臓が活発に動く→新陳代謝が上がる→美肌効果
 - ②-2 血流が良くなる→肩こり等の筋肉の凝りの解消、冷え性の改善
 - ②-3 自律神経が整う→免疫力の向上や精神面の安定

基礎代謝を上げる方法

①運動

無酸素運動(短距離走、筋トレ)、有酸素運動(ヨガ、ウォーキング、ランニング)、腹式呼吸、ストレッチ エネルギー消費は主に筋肉、肝臓、脳で行っています。そのため、筋肉を増やすことでエネルギー消費量も 増えていきます。また、血流を促進することで、体温が上がり代謝の向上が期待できます。

②水分補給・食事

根菜類(生姜、にんじん、かぼちゃなど)を摂る、腸内環境(食物繊維や発酵食品をとる)を整える 水分補給は血行が良くなり、基礎代謝の向上が期待できます。温かい飲み物や食べ物は胃腸を温め、より内臓の働きが活発になり代謝の向上につながります。

③入浴、岩盤浴、サウナ

入浴はリラックス効果もあるため、自律神経を整えることにもつながります。