

# 健康・iki iki・通信

イキイキ



基礎代謝を  
上げるには？

2021

4

Vol.184



## 代謝のしくみ

1日に消費するエネルギーが多いのは基礎代謝

### ■ 基礎代謝

生命維持(内臓を動かしたり、呼吸や体温を維持する)のために消費される必要最小限のエネルギー

1日の総消費エネルギーの約**60%**

代謝アップ方法 → 筋肉をつける

### ■ 身体活動

生活の中で身体を動かすエネルギー(家事・仕事・運動など)

1日の総消費エネルギーの約**30%**

代謝アップ方法 → ストレッチや動く量を増やす

### ■ 食事誘導性熱産生

食事をする時に消費するエネルギー

1日の総消費エネルギーの約**10%**

代謝アップ方法 → よく噛んで食べる



## 代謝アップのポイント

POINT  
1

よく噛んで食べる

POINT  
2

主食・主菜・副菜を揃えて  
バランスよく食べる

POINT  
3

水分をこまめにとる

POINT  
4

温かい料理を食べる

POINT  
5

朝、昼はしっかり食べて夜は控えめに

POINT  
6

こまめに身体を動かす

POINT  
7

スクワットやストレッチをする

POINT  
8

寝不足にならない



毎日の積み重ねが重要!



# Let's Try!

## 健康トレーニング

運動しない習慣が危険!



### トレーニング1



- 1 脚を肩幅に開いて立ち、両手をまっすぐに上に上げる。
- 2 両手の手のひらを天井に向けて真上に引っ張られているような感覚で30秒間キープする。
- 3 ①～②を3回繰り返す。

### トレーニング2



- 1 トレーニング1-①の状態から右手で左手首を持ち、右側に引っ張りながら真横に身体を倒していき、脇腹が伸びたところで止めて30秒間キープする。
- 2 反対側も同様にする。
- 3 ①～②を3回繰り返す。

### トレーニング3



- 1 脚を肩幅より広く開いて立ち、両手を横に伸ばし肩の高さまで上げて10秒間キープする。
- 2 ①の状態から左手で右足の親指を触るようにして上半身を前に倒していき、右手は天井に伸ばして胸を開いて10秒間キープする。
- 3 ゆっくりと①の状態に戻していき反対側も同様にする。
- 4 左右交互に10回ずつ行う。

## チキンのごろごろトマトソース

材料(2人分) 1人分 235kcal 食塩相当量 0.8g

鶏むね肉 1枚

小麦粉 小さじ2、塩・こしょう 適量、オリーブオイル 適量  
玉ねぎ 30g、ペビーリーフミックス 40g、黄色パプリカ 1/2個  
【甘酢トマト】

トマト(小) 1個、酢 大さじ1、酒 小さじ1、砂糖 大さじ1/2

うす口醤油 小さじ1、水 30cc



## 作り方

- ① トマトは湯むきして冷まし、角切りにする。
- ② 鍋に甘酢トマトの調味料を加えて加熱し、砂糖が溶けたら冷ます。
- ③ 厚手のビニール袋に①、②を加えて1時間程度冷蔵庫で冷やす。
- ④ 鶏肉に塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンを熱してオリーブオイルを加え、④を中火でゆっくりと両面を焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 黄色パプリカを食べやすい大きさに切り、フライパンで焼く。
- ⑦ 玉ねぎはみじん切りにし、塩を加えてしんなりさせてから流水で塩気をしっかりと抜き、水を切る。
- ⑧ ③と⑦をボウルに加えて混ぜ合わせる。
- ⑨ 器にペビーリーフミックスを広げ、⑤をおいて⑧をかけ、⑥を飾る。

## 代謝を助ける食材

鶏肉、豚肉、かつお  
トマト、玉ねぎ、生姜  
酢、にんにくなど