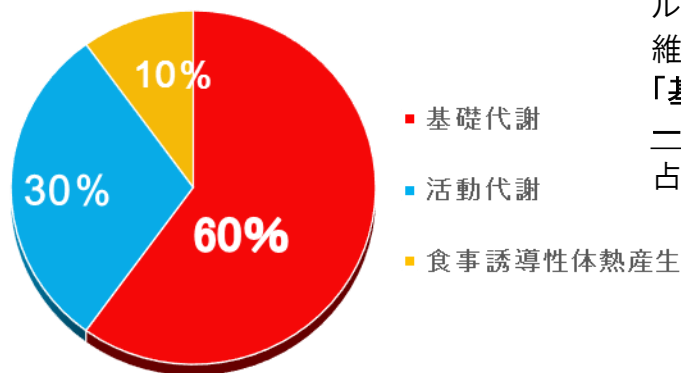


カラダの根本、「代謝」を見直して、病になりにくいカラダに！ 秋に感じるカラダ不調の原因は「代謝の低下」かも？ 効果的な「代謝」アップで、健康リスク対策！

普段あまり意識していませんが、「基礎代謝」は日々の活力の源となる大切なカラダの化学反応です。筋肉の減少とともに「基礎代謝が低下」すると、さまざまなカラダの不安が生じることが懸念されます。「基礎代謝」について一度見直し、自分のカラダの根本から健康を目指しませんか？

「基礎代謝の低下」が引き起こす健康リスクとは？
「カラダの不調」「活力の低下」「肥満・メタボ」などを防ぐには基礎代謝アップ！

【1日の消費エネルギー構成】



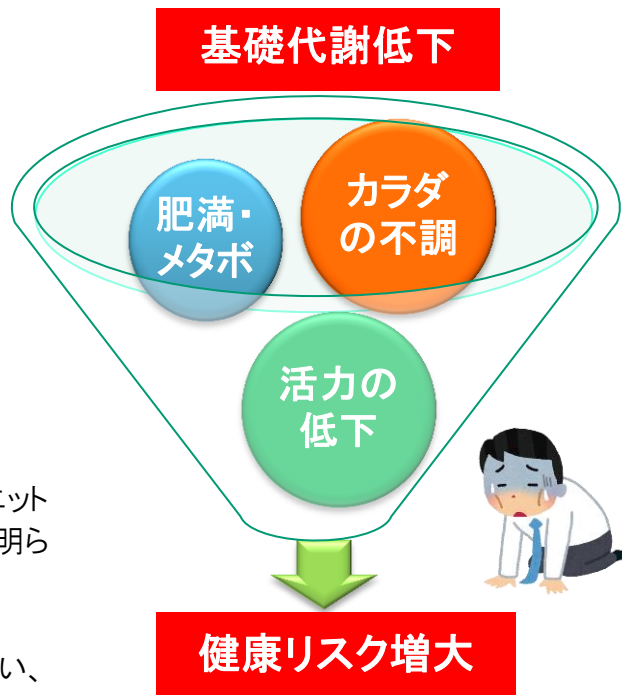
「基礎代謝」が使われる部位は、筋肉、肝臓、脳、腎臓、心臓などが、多くのエネルギーを消費していると考えられています。
(特に筋肉はエネルギー消費量の約1/4を占めます)

基礎代謝の低下は、甲状腺機能の低下や、極度なダイエットによるエネルギー不足などもたらされることが、研究により明らかになっています。

また、加齢や活動量の低下による筋肉量などの減少に伴い、基礎代謝が低下した状態では、健康リスクが増大する可能性が懸念されています。具体的には、「カラダの不調」「活力の低下」「肥満・メタボリックシンドローム」などの懸念です。

体重当たりの基礎代謝は、10代後半から徐々に落ち始めますので、特に中年期以降は意識して代謝を高めないと、若い頃のように代謝を維持することは難しくなります。

ヒトは生命を維持するために日常生活の中で、毎日エネルギーを消費しています。中でも、呼吸や心拍、体温の維持など、カラダの機能を維持するためのエネルギーが「基礎代謝」。
一日に使われるエネルギーの約60%は「基礎代謝」が占めています。



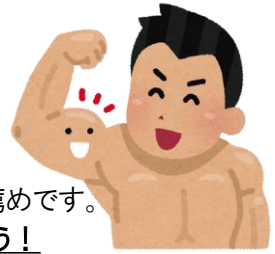
【極端な基礎代謝低下で懸念されるリスク】

- 体温の低下⇒免疫力低下
- 新陳代謝低下
- 血流低下⇒冷え
- 活力低下⇒運動不足
- 脂肪代謝機能低下
- 糖代謝低下 など

健康維持増進のために、「代謝」を上げる3つのポイント！

1) しっかり体を動かして、筋肉を増やす！

臓器を意識的に増やすことはできなくても、筋肉を増やすことは可能です。筋肉は、基礎代謝の中でも、最も多くのエネルギー消費を占めています。つまり、**筋肉量の維持・増大はそのまま基礎代謝量の維持・増加につながります**。体をあまり動かしていなかった方が筋肉力をアップさせるためには、激しいスポーツよりも、スロートレーニングや強度の歩行などがお薦めです。**筋肉量は活動の源なので、シニアになっても動けるように、しっかり体を動かして筋肉を鍛えましょう！**



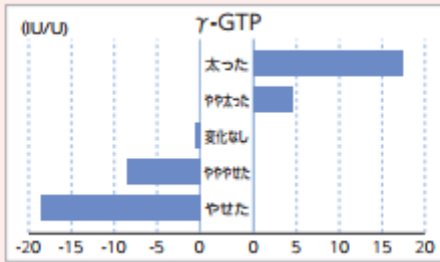
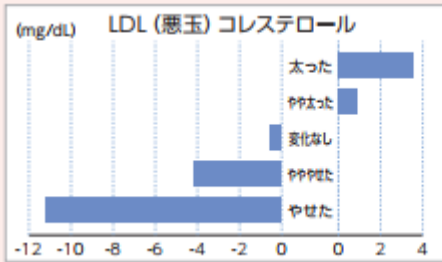
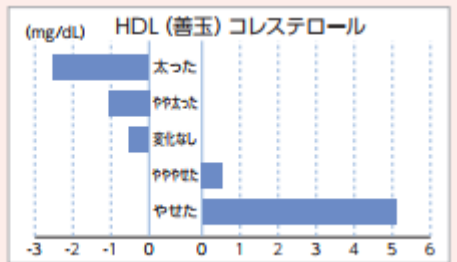
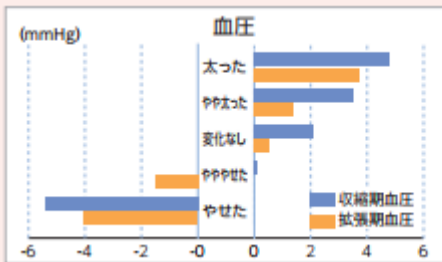
2) 外出して、NEAT(非運動性活動熱産生)を増やす

スポーツやランニングなどの運動ではなく、日常の運動によるエネルギー消費がNEAT。日々の生活の中で家事や通勤、仕事など、こまめにカラダを動かす習慣がつくことで、日常的に代謝をアップさせることができます。**例えば、通勤で歩く、仕事で動く、買い物で外出を増やすと、エネルギー消費も増えるし、生活習慣予防効果も高まります！**座位時間が長い人や長時間続く人はウエスト周りが太い人が多いという研究データもでています。また、メタボの観点からもウエスト周りを減らせば各種検査結果も改善できるという味の素グループ社員のデータもでています。(下記参照) 是非NEATを上げて代謝アップを試みましょう。



<味の素健康保険組合によるウエスト周りと健康診断結果の調査>

味の素グループ社員で平成26年度に40歳以上 BMI25以上(肥満)の男性1,030名の方を対象に、ウエスト周りの増減と健康診断の結果を調査したところ、ウエスト周りが細くなれば、血圧、中性脂肪などの結果を大幅に改善できることが明らかになりました。



グラフ上の表記	ウエスト周り
太った	5cm以上増えた
やや太った	2～4.9cm増えた
変化なし	1.9～マイナス1.9cm
やややせた	マイナス2cmからマイナス4.9cm減った
やせた	マイナス5cm以上減った

3) しっかり食べて基礎代謝を高める！

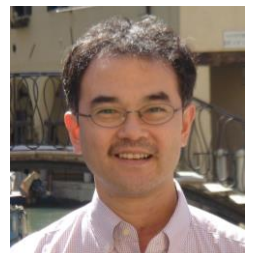
食べる量が少ない人は基礎代謝が低下傾向にあります。しっかりとバランスよく食べて栄養不良を解消しましょう！

正常な基礎代謝量を維持して、代謝アップを目指しましょう

基礎代謝は毎日の活力の源です。食べる量が不足すると、基礎代謝量や身体活動量も低下し、カラダは自然と低いなりにバランスをとるようになります。そのような状態になると、若い人でも、低体温など基礎代謝の低下の悪影響が懸念されます。

活動量を高めてエネルギー消費を増やすことは、健康を維持し、病気になりにくいカラダにつながります。活動量アップにより、筋肉量の維持・増大が期待でき、基礎代謝も高いレベルで維持されます。

食べる量が少ない人は、まずはしっかりと食事を摂り、正常な基礎代謝量を維持した上で、体を動かして代謝アップを目指しましょう！



国立健康・栄養研究所
栄養代謝研究部長
田中茂穂先生