

8月になりました。

今年の夏も、昨年同様、コロナ・熱中症対策の毎日になります。

私のお盆休暇は、自宅でゴロゴロする予定にしています。

来年は、旅行に行きたいです！！

自分の我慢は、自分を救い、隣人も救う。

と、コロナ・熱中症対策を考えています。

さて、突然ですが、私の話の中に度々出てきます先輩の最近話をします。

「BMIが21.9だったのに、最近 22.8になったのよ。

別に美味しい物を食べていないのに・・・

なぜなぜ・・・2kg体重が増えた・・・。」

美味しい物を食べていない。

そうかな・・・と思いますけど・・・。

以前は、2kgの減量が出来たら、少しお高めのお洋服を買いたいと話されていたことは記憶にありますが、太った分の2kgを考えると4kg減量しないと、お高めのお洋服が買えないのか・・・と思い、お節介になるかとは思いましたが、ダイエットの見直しをしていただきたく先輩のためにまとめたものです。フィットネスクラブ・スポーツクラブ・スポーツジムルネッサンスHPを参考にさせていただきました。

**太りやすい人にありがちな生活習慣を踏まえた上で、  
基礎代謝を上げるためのポイントです。**



## 1. 太りやすい原因とは？

☆太りやすいのは代謝の低さが原因？

ダイエットがなかなかできない方の多くに、代謝が低い方が多いようです。

代謝が低い原因として

- 生活習慣の乱れ
- ストレス
- 慢性的な運動不足
- 加齢による衰えが、代謝は悪くしてしまいます。

代謝の落ちた体は、やせにくく、食事制限や運動でダイエットに励んでも効果が出にくいのです。



※なかなか肥満が解消されないからといって、負担の大きいダイエットを繰り返すことも逆効果です。

過酷な食事制限や運動は代謝の機能を妨げるため、さらに代謝が落ちるという悪循環を招いてしまいます。

## ポイント

ダイエットの効果が感じられない、または太りやすいと感じたら、代謝を正常に保つためにも、まずは生活習慣を見直すことが大切なのです。

## 2. 太りやすい方にありがちな生活習慣

太りやすい方が陥っている生活習慣としては、次のようなものが挙げられます。

- 食習慣が乱れている
- 運動不足

間食が多い

食事が不規則

早食い・・・といった乱れた食習慣や食事の仕方は肥満の原因です。

また、運動不足は、消費エネルギーの低下だけでなく、体内に脂肪がどんどん貯蔵されてしまうことにつながります。

さらに、**女性に多い「体の冷え」**も、

不眠や頻尿などの症状だけでなく、「むくみ」も引き起こします。

血流の停滞によって体が冷え、水分の代謝も落ちると体がむくみがちになり、より太りやすい体になってしまうのです。

## 3. やせやすい体を作る基礎代謝とは？

やせやすい体づくりのために知っておきたい「代謝」の基本的な知識は、

私たちの体内では、

### ●活動代謝

体を動かすことで消費されます。

### ●食事誘発性熱生産

食べた物の消化に使われます。



## ●基礎代謝

最も多くのエネルギーを使う代謝で、呼吸をしたり心臓を動かしたりするためにも必要です。座っているときや睡眠中にも行われるため、効率的にエネルギーを消費するためには、**この基礎代謝を上げることが理想とされています。**

加齢とともに低下していく**基礎代謝**ですが、

**健康的な生活習慣や適度な運動を実践することで、代謝を維持することができます。**

**高い基礎代謝をキープ**できれば、

体温が高く保たれて血流も良くなるため、老廃物を排出しやすく、すっきりとした体形を維持できるようになるでしょう。

体調不良になりにくい、健康的な体づくりにも効果的です。

# 基礎代謝アップにつながる7つの生活習慣

基礎代謝アップのために実践したい生活習慣を、7つのポイントを守りましょう！！

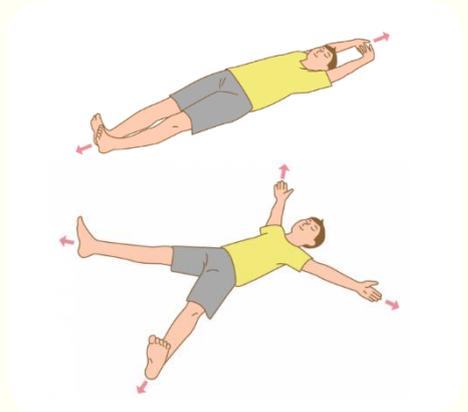
## 1 起床後のストレッチ

朝起きたら、まずはカーテンを開けて日光を浴び、頭と体の両方をしっかり目覚めさせます。

そして、深く呼吸しながらストレッチを行うことで、体にたっぷり酸素を取り込みながら血の巡りを良くすることができます。

代謝が上がるだけでなく、自律神経のバランスも整えられる上、体を動かすことで交感神経が優位になり、朝から活動スイッチが入り動きやすくなります。

起床後のストレッチは、簡単なもので構いません。ベッドの上で横になったままできるストレッチで、**じっくりと体を伸ばしていきましょう。**



## 2 朝のコップ1杯の水や白湯

人は、寝ているあいだに大量の汗をかきます。

起床後は、コップ1杯の水や白湯を飲んで、失った水分を補給しましょう。

水分補給によって血行も良くなり、基礎代謝アップも期待できます。

「温かい白湯」を飲めば、胃腸が温められて内臓の働きも活性化されます。体が冷えやすい人は特に、夏場でも白湯を飲むことがおすすめです。



### 3 食事はよく噛んで食べる

忙しい朝は、食事を抜いているという方は多いもの。

しかし、代謝アップのためには、きちんと食事をとることも重要です。

食事をとると消化吸収のために副交感神経が活性化され、食事誘発性熱生産も活発になります。

また、毎朝規則正しいタイミングで食事をするようにすれば、体のリズムが整えられるでしょう。

食事は、よく噛んで食べることが代謝アップのポイント。

特に朝食は、スムージーなどで手軽に済ませる方もいますが、できればきちんと噛んで食べられるメニューが理想的です。

よく噛んで食べることで目覚めが良くなり、活動スイッチも入ります。

### 4 体が温まる食べ物をとる

特に夏場はとりすぎないように注意したい、冷たい飲み物や食べ物。

これらは、体温を下げるだけでなく、内臓の働きを鈍くして、代謝も下げてしまいます。

代謝アップのためにも、アイスティーよりもホットティー、冷たいうどんよりも温かいうどんなど、なるべく体が温まる物を選ぶように心掛けましょう。

### 5 日常生活の中で運動量を稼ぐ

筋肉量の低下も、基礎代謝が落ちる大きな原因となります。

筋肉量は20代を境に加齢とともに減っていき、反対に脂肪が増えやすくなります。

筋肉量をキープするためにも、適度な運動を日常的に実践することが重要です。

特に、デスクワークなどが中心で運動不足になると、どんどん筋肉量が低下してしまうため、意識して体を動かしましょう。

日頃から体を動かす習慣がなかったり、ジムに通ったりランニングしたりする時間が確保できない場合は、次のように、日常生活の中で運動量を上げる意識をしてみましょう。

- 帰宅時は最寄り駅より1駅前で降りて家まで歩く
- エスカレーターやエレベーターに乗らず、なるべく階段を使う
- 電車やバスでは、座らずに立っている
- 歯磨きや家事の際にスクワットを取り入れてみる



### 6 水分をしっかり取る

人間の体の大部分は水分からできています。

体内の水分は血液として体全体に行き渡り、全身に栄養素や酸素を届けるなど、大切な役割を担っているのです。

体内で適切な水分量が保たれていること、そして、その水分がきれいな状態で全身を巡ることが、健康な体づくりのためには欠かせません。これらの条件が満たされていれば、血液の流れも停滞することなく、あらゆる細胞にきちんと水分が行き届いて代謝もアップします。

1日にとりたい水分量の目安は、1,500mlといわれています。

この程度の量の水分を毎日しっかりとって、新鮮な水分が体内を巡るようにしましょう。

## 7 できるだけ毎日湯船に浸かる

帰宅が遅くなった日や暑い夏は、湯船には浸からずシャワーだけで済ませてしまいがち。しかし、基礎代謝を高めたいのであれば、できるだけ毎日湯船に浸かり、体を芯から温めましょう。体が温まって血流やリンパの流れがスムーズになると、老廃物も排出されやすくなります。ストレス解消や質の良い眠りのためにも、ゆっくりと湯船に浸かることは大切です。



先輩に聞き取りをしました

	改善 7つのポイント	先輩の実態
1	起床後のストレッチ	ストレッチしない 素早く起きる
2	朝のコップ1杯の水や白湯	飲めていない
3	食事はよく噛んで食べる	早食い
4	体が温まる食べ物をとる	冷たいものが好き
5	日常生活の中で運動量を稼ぐ	毎日の歩数は2,000歩 目標：7,000歩
6	水分をしっかり取る	水分が好きではない
7	できるだけ毎日湯船につかる	湯船にはつかるが、1分

## 先輩に一口アドバイス

生活習慣の見直しなどによる基礎代謝の向上は、やせやすい体づくりをサポートするだけでなく、便秘や冷え性の改善、自律神経のバランスを整えることなどにも効果的です。健康的な体をキープするためにも、負担の大きいダイエットではなく、毎日継続しやすい生活習慣の見直しを始めてください。



## よろしかったら...

先輩からいただいた写真です。さわやかですね。お上手！！  
誰がいったのかな 先輩？？  
多分、違います。

