

運動せずに消費エネルギー↑？

運動量（消費エネルギー量）が食事量（摂取エネルギー量）より少ないから太るんだ。もっと運動しなくちゃ！

間違いではありませんが、なかなか運動することが難しい方も多くいらっしゃると思います。

消費エネルギーは、運動量だけではありません。右図にあるように、基礎代謝、食事誘発性熱産生、運動、生活活動（NEAT）があります。

なんだか、運動以外でも消費エネルギーを上げられそうではありませんか？



①座る時間を減らす ⇒生活活動 ↑

身体的活動における「運動」とは、健康のため、体力向上のため、ダイエットのためなど、目的をもって行われる活動のことで、ウォーキング・体操・ダンス・ジョギング・水泳・テニスなどのことをさします。「生活活動（NEAT）」とは、日常生活の中で行う運動以外の活動のことをさします。仕事や洗濯・掃除・料理・買い物・犬の散歩・ゴミ出しなどの家事、通勤などのための移動で行う歩行や階段昇降などです。（NEATとはNon-Exercise-Activity Thermogenesisの略称で日本語では非運動性熱産生とも呼ばれています）

特別な運動をしなくても、NEATを増やせば、肥満や糖尿病、メタボリック・シンドロームなどを防ぐことが分かってきました。

標準体重の人と、肥満の人との違いに、立ったり移動したりしている時間と座っている時間の違いがあります。ある研究報告によると、肥満傾向の人は、標準体重の人に比べて、座っている時間が1日164分（2時間44分）長く、エネルギー消費にすると352kcalも差があったそうです。

NEATを高めるには座って過ごす時間を減らし、立位・歩行活動の時間を増やすことです。

日常生活のちょっとした動きを、こまめに行うことがNEATを高めます。

また、歯磨きをするときはつま先立ち

・テレビを見ながらスクワット

・座りながら踵の上げ下げ

など“何かをしながら〇〇をする”も効果的です。

②筋肉を増やす ⇒基礎代謝 ↑

基礎代謝とは、心臓を動かしたり、内臓を動かしたり、呼吸をしたり、体温を保ったり、人間が活着ているために最低限必要な機能を維持するためのエネルギーです。

★基礎代謝は、人によって違う

- 年齢 …成長などのために体内代謝が活発なため、年齢の若い方が大きい
- 性別 …男性の方が筋肉など代謝が活発な組織量が多いため、女性より大きい
- 体格 …筋肉質の人は脂肪質の人に比べて大きい
- 体温 …皮膚表面からの放熱量が大きいため、体温が1℃上昇するごとに代謝量は13%増加するとされていることから、体温が高い人は基礎代謝が大きい
- 季節 …基礎代謝は一般に夏に低く、冬に高い

★基礎代謝は、臓器によって違う

基礎代謝の内訳

- 筋肉 約22%
- 肝臓 約21%
- 脳 約20%
- 心臓 約9%
- 腎臓 約8%
- 脂肪組織 約4%
- その他 約16%

加齢に伴う基礎代謝の低下の一因は、筋肉の減少や、心肺機能の低下によるものです。たんぱく質は筋肉を作る材料となる栄養素ですが、総たんぱく質摂取量と筋肉増加との相関関係を研究した結果、たんぱく質の摂取量を増やせば筋肉量が増えていくこと、体重減少などに伴う筋肉量の減少を抑制できることが明らかになりました。これは年齢や性別、運動習慣の有無に関わらずです。たんぱく質の摂取量増加と筋トレを組み合わせると、さらに筋肉増量効果がアップするということがわかりました。

ダイエットで食事量が減りたんぱく質摂取不足になると、筋肉量が減少します。その結果、基礎代謝量が低下し「なかなかやせな〜い」となります。

また、筋肉に次いで代謝率の高いのが肝臓です。冷えると代謝が落ちるだけでなく、体調不良の原因にもなるので、お腹は冷やさないようにすることも大切です。

③たんぱく質をしっかり摂る ⇒食事誘発性熱産生 ↑

食事をすると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されます。このため食事をした後は、安静にしているでも代謝量が増えます。この代謝の増加を食事誘発性熱産生(DIT: Diet Induced Thermogenesis)または特異動的作用といいます。食事をした後、身体が暖くなるのはこの食事誘発性熱産生によるものです。

★たんぱく質が一番高い

食事誘発性熱産生でどれくらいエネルギーを消費するかは栄養素の種類によって異なります。たんぱく質のみを摂取したときは摂取エネルギーの約30%、糖質のみの場合は約6%、脂質のみの場合は約4%で、通常の食事はこれらの混合なので約10%程度になります。

★筋肉が衰えると低下する

加齢や運動不足で筋肉が衰えると、基礎代謝が低下するだけでなくDITも低下します。逆に筋肉を増やすとDITは高くなるとされています。

★よく噛むと高くなる

たんぱく質をしっかり摂る量の目安(1日)は、魚1切れ、肉1切れ、卵1個、納豆1パック、ヨーグルト1パックです。たんぱく質だけを食えばよいのではなく、ビタミンやミネラル、糖質が筋肉の合成をサポートします。つまり、たんぱく質をしっかり摂ったバランスの良い食事をよく噛んで食べることが、消費エネルギーを高めます。

運動せずに消費エネルギーを高める話をしてきましたが、運動は、体力・筋力・心肺機能の維持向上、血行促進など身体的な効果だけでなく、ストレス解消、認知症予防など精神面にも様々な良い影響を及ぼします。やはり、運動は大事ですね！

～夏野菜で元気をチャージ～

きゅうり、トマト、ピーマン、とうもろこしなど、太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜がお店に並んでいます。一年中、手に入れることができる野菜もあるのに、この時期に食べると「夏だなあ」という実感が強くわき、季節を感じます。

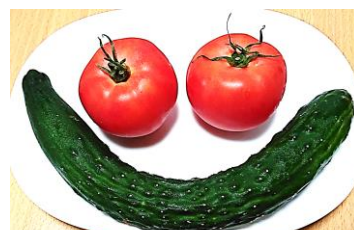
暑さで疲れたときなどに夏にとれた野菜を食べたら元気になることは以前より感じていました。その後、夏野菜の特徴を知り、「なんとなく自分が感じていたことにも裏付けとなる理由がある」ということに気づきました。今は「自然の仕組みってうまくできているなあ」と感じています。

そこで、夏野菜の魅力とその理由をまとめてみました。

<夏野菜の魅力>

① ビタミンカラーで色がカラフル！

- 暑さでグッタリしている時でも、カラフルな色を見ると元気が出てきます。
- 明るい色に食欲も刺激されます。



<きゅうりとトマト>

② 夏に必要な栄養素がたっぷり！

- 水分やカリウムが多い。
野菜の水分は90%前後。水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用により熱を体外に出します。
生のきゅうりやトマトを暑い日に食べると体が潤っていきます。
なすの漬物は暑い日に食べる方が美味しく感じます。夏野菜の体を冷やす効果を実感しているのかなあ…。
- 抗酸化作用のあるビタミン・ミネラルが豊富！
抗酸化作用とは、活性酸素の発生を抑制・消去する作用のこと。活性酸素とは酸素が体内でエネルギーを作るときにできます。多くなると体に悪影響を与え、様々な病気の原因になると言われています。
抗酸化作用のある栄養素は、ビタミンA・C・E、カロテノイドやフィトケミカルです。フィトケミカルは野菜の色素にも含まれています。例えば、トマト→リコピン、アントシアニン→なす、赤しそ、などです。
活性酸素が増える要因の一つに紫外線があります。紫外線を浴び日焼けしやすい夏に、カラフルな色の野菜を食べることは理にかなっています。

③ 生で食べられるものが多い！

- 調理に火を使わなくても良い。
暑い夏に火を使わなくても良いのは助かります。
きゅうりとトマトを切って混ぜるだけでも美味しくいただけます（写真左下）。油と酢、塩・こしょうを混ぜただけです。酢の酸味で暑い日でも食べやすいです。冷ややっこ、そうめんなどと食べても美味しかったです。チーズやハム、ゆで大豆などを加えてアレンジすることもできます。



<夏野菜のサラダ>

旬の物をとることが、体には良いと日々実感しています。オクラ、枝豆、冬瓜、なす…、これから夏野菜がどんどん出てくるので楽しみです。夏野菜を食べて、暑い夏を元気にのりきりましょう！

桶本

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その224♪

<材料> 2人分

きゅうり	1本(約100g)
塩	小さじ1/4
たくあん漬	約3cm
黒ごま	ほんの少々

<作り方>

- ①きゅうりを輪切りにし、塩をふっておく
- ②たくあんを薄いいちょう切りにする
- ③きゅうりの水気を絞り、②とごま(粒のまま)を加えて和える

*調味料なしなのに美味しいですよ♪

松本

★きゅうりとたくあんの和え物★

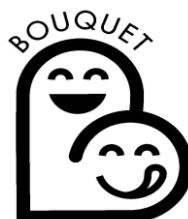
<そうめんの日>

七夕の日にそうめんを食べることが気になったので調べました。元々は中国に伝わるねじり菓子の「^{さくへい}索餅」を七夕に食べて無病息災を祈る風習がありました。日本に伝わった後、細長い形が似ていたそうめんを江戸時代から食べるようになったそうです。また、この日にそうめんを食べることから、全国乾麺協同組合連合会では七夕をそうめんの日と決めたそうです。 松本



フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日