

健康レシピ

総エネルギー消費量(1日)

基礎代謝量 約60%	※身体活動量 約30%	※食事誘発性 熱産生 約10%
---------------	----------------	-----------------------

基礎代謝量

からだは何もしていなくても、生命維持のために心拍や呼吸、体温の維持などを行っています。

基礎代謝量とは、これらの活動で消費される生きていくために必要最小限のエネルギー消費量のことをいいます。
この基礎代謝量は、体格や体組成、性別、年齢、体温などに影響されます。



※身体活動量は、運動によるものと家事など日常生活によるものがあります。
消費エネルギーを増やすためには、少しでも身体を動かすことが大切です。

※食事誘発性熱産生は、食事によりエネルギー代謝が増大する現象のことです。
よく噛んで食べる方が高くなるといわれています。

基礎代謝量の比較

体表面積	年齢	性別
基礎代謝量は体重、体表面積に比例します。 からだ大きい人の方が基礎代謝量は高くなります。	通常 10代をピークに、加齢とともに低下します。	男性と比べ、体脂肪率が高い女性の方が基礎代謝量は低くなります。
徐脂肪体重	環境	体温
基礎代謝量は徐脂肪体重に比例します。筋肉質の人は脂肪質の人より基礎代謝量は高くなります。	寒い環境下では高く、温かい環境下では低くなります。 夏の方が基礎代謝量は低くなります。	体温1℃上昇ごとに、基礎代謝量は13%上昇します。

基礎代謝量と減量

運動不足の方は、筋肉量が少なく基礎代謝量が低下しているため、減量がうまく進まないことがあります。筋肉が増えれば基礎代謝量はアップします。肥満の改善には有酸素運動と合わせて筋トレもおすすめです。

一方で急激な減量を行うと脂肪量が減るとともに筋肉量も減ってしまいます。リバウンドするとますます基礎代謝量が減り、減量しにくくなりますので、無理な減量はおすすめできません。

また、筋肉を維持するためのたんぱく質が不足すると筋肉が落ち、やはり基礎代謝量の低下につながります。

たんぱく質はしっかり摂りましょう。たんぱく源となる食品は、脂質が多い傾向にあるので、食品選びには注意しましょう。

