

# 健康新聞 6月



今月のテーマ

「基礎代謝を上げることは健康な体への第一歩」



紫陽花の花が雨に映える季節となりました。紫陽花の咲く道をゆっくり歩くのもまた楽しみですね。この時期は天気が悪いからと、運動は控えがちになるかもしれませんが、食事でエネルギーを摂った分、運動などでエネルギーを消費する必要があります。しかし、エネルギーを摂らないことは健康には良くありません。バランスいい食事をとり、運動で筋肉量を増やし、基礎代謝を上げることが大切です。

## 1日に必要なエネルギーとは？

「カロリー」とはエネルギーをあらわす単位であり、「エネルギー」とは人間が身体を動かすために必要な活動の源です。

《摂取したエネルギーはどのように使われるのか？》

- ①生命の維持(基礎代謝)
- ②身体を動かす(生活活動代謝)
- ③食べたものを消化する(食事誘発性熱産生)

《1日のエネルギー消費量の割合》

基礎代謝	生活活動代謝	食事誘発性熱産生
約 60%	約 30%	約 10%

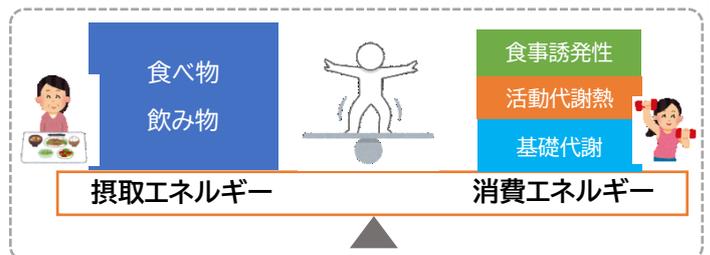
筋肉	内臓(脂肪、肝臓、心臓、脳、腎臓)	その他
22%	62%	16%

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

1日の消費エネルギーの約30%が筋肉で消費されます。筋肉を増やすことで筋肉の消費するエネルギーを増やすことが可能です。

## 大切なのはエネルギーのバランス

1日の摂取エネルギーが基礎代謝以下になると免疫力が下がったり、体が栄養不足を起こしたりしてしまいます。最低でも基礎代謝分のエネルギーは確保しましょう。



## 基礎代謝を上げましょう！

- ①筋肉量が少なくなると基礎代謝は下がります！  
筋トレ、運動、食事で筋肉量を増やしましょう  
\*運動の内容に関しては必ず主治医に確認しましょう。
- ②不規則な食事は基礎代謝を下げます  
無理な減量や不規則な食事は体を冷やしてしまうため基礎代謝を低下させます。バランスの良い食事、温かい食事で体温を上げることで基礎代謝も上がります。

運動する  
なら

## 両方がおすすめ！



ウォーキング  
(有酸素運動)



週 3~5 回以上  
1 回の運動時間は  
20~60 分程度で、  
週の合計時間は  
150 分以上が目標

スクワット、腹筋  
(筋トレ)



週に 2~3 回程度  
10 回 1 セットから始  
め、可能であれば  
3~4 セットが目標

糖尿病の運動療法には有酸素運動と筋トレと両方を組み合わせることを勧められます。運動を始める前に、主治医と相談し無理せず継続できる内容にしましょう。

お知らせ

外来糖尿病教室(内科)  
糖尿病試食会(栄養課)  
は現在中止となっております。

お問い合わせ  
0942-53-7511(代)

