

# 健康的に痩せる！

基礎代謝が低い人（チェックしてみてください）

✓ 体温が35度台以下である。

✓ 月経不順である。

✓ 冷え症（手足が冷える）。

✓ 疲れやすい。

✓ 朝の目覚めが悪い。

✓ あまり汗をかかない。

✓ 睡眠時間が5時間以下である。

✓ 少し食べるだけですぐ太ってしまう体質である。

✓ 肩こり、腰痛がある。

✓ 普段、運動不足気味である。

✓ 顔色が悪い。

✓ 血圧が低い。

✓ 食生活が不規則気味である。

✓ 偏食がある。



あなたは、いくつ当てはまりましたか。  
基礎代謝が低い傾向にある方は、  
こんな工夫を生活に取り入れてみませんか。

これならできる!とっても簡単。日常生活における基礎代謝を良くする知恵

基礎代謝を上げるために普段からできること

✓ 早寝、早起きをする。

✓ 朝食をスキップせず、朝から体温を上げる。

✓ 姿勢良く過ごす。

✓ 生姜などの入った飲み物で体を内側から温める。

✓ 高たんぱくな食品を食べ、筋肉がつきやすくする。

✓ 体に合った下着を着て、血行をスムーズにする。

✓ 夏は、冷房温度を下げすぎない。

✓ ぬるま湯（38～40度）で20分以上、半身浴をする。

✓ 早歩きなど、有酸素運動を毎日10分続ける。

✓ ストレッチなどで筋肉をほぐし、血流を上げる。



減量を成功させるためには、

- 1 最近の数か月間の体重変化を振り返る。
  - 増加・維持・減少 → 食事量の変化、食事の時間、運動量ナド
- 2 目標体重と期限を決める。
  - 脂肪1kg減量 = 7200kcal減量 → 5kg減量 = 36000kcal減量  
上記を3ヶ月目標 = 1日400kcalの減量
- 3 現在の食事のエネルギーを計算する。
  - 平均的な食事内容の摂取エネルギーの計算 → アプリ等利用
- 4 食事制限と運動を組み合わせ、摂取エネルギーを決める。
  - 1日400kcalの減量には、毎食の主食を50g ( $80 \times 3 = 240\text{kcal}$ ) 減らす加えて、1時間のウォーキング (160kcal)
  - 間食習慣がある方は、止めるだけで達成!  
※ シュークリーム1個 = 約240kcal、肉まん1個 = 270kcal

# 食材を選んで代謝UP！

<p><b>着火系</b> <b>ゆる熱食材</b></p> <p>カロリーを燃やすスターとなる食材をしっかり食べよう。 炭水化物や糖質類</p>  <ul style="list-style-type: none"><li>●玄米 ●雑穀 ●米</li><li>●イモ類 ●蕎麦・うどん・パスタ</li></ul>	<p><b>循環系</b> <b>じわ熱食材</b></p> <p>体内にはいった栄養素を効率的に代謝、循環させるためのサポーターを摂ろう。ビタミン・ミネラル・オメガ3 脂肪酸など。</p>  <ul style="list-style-type: none"><li>●青魚 ●チアシード</li><li>●野菜 1回100g以上</li><li>●果物</li><li>●ナッツ (アーモンド・くるみ)</li></ul>
<p><b>吸収up系</b> <b>スゴ熱食材</b></p> <p>腸を整えることで、吸収排泄の機能を高め、代謝アップをさせよう。 発酵食品、食物繊維オリゴ糖など</p>  <ul style="list-style-type: none"><li>●ヨーグルト ●納豆 ●味噌 ●めか漬け</li><li>●キムチ ●酒粕</li><li>●ごぼう</li></ul>	<p><b>燃焼系</b> <b>爆熱食材</b></p> <p>筋肉をつくることで、脂肪燃焼がアップ。 たんぱく質やカテキンで、食事誘導性熱産生 (分解の際に熱を発生させ、代謝をあげる)を高めます。 肉、緑茶、魚、大豆製品など</p>  <ul style="list-style-type: none"><li>●茶カテキン (緑茶) →トクホ製品を上手に活用</li><li>●豚肉 ●ラム肉 ●牛肉 ●鶏肉</li></ul>

- ★ 朝は、炭水化物・ミネラル・ビタミン摂取で代謝と排出のスイッチON。
- ★ 筋肉をつくるたんぱく質で基礎代謝の底上げ。
- ★ 規則正しい食事時間と上手な間食を利用



「着火→循環→吸収→燃焼」  
サイクルを正しく回そう！