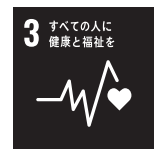


# 冬にこそ上げよう！代謝力



お問い合わせ  
保健福祉課 保健・介護グループ  
総合福祉センター「ハピネス」  
☎・☆413356



健康な体づくりのためには「代謝力」が大切です。

冬は痩せないというイメージを持つ人が多いかもしれませんが、実は1年の中で代謝が1番上がる時期が冬なのです。

「食事や運動には気をつけているのに、なかなか体重が減らない！」そんなことはありませんか？それは体の代謝が低下しているからかもしれません。今回は代謝を上げる食生活についてお話ししたいと思います。



## ●そもそも「代謝」って何？

人間が生きていくためにはエネルギーが必要で、活発的な運動を行っている時に限らず、椅子に座っている時や寝ている時でも体はエネルギーを必要とします。なぜなら、常に心臓を動かさないと血液を送ることはできないし、呼吸をすること、体温を正常に保つことは一時的でも途切れることはありませぬ。これらを行うためにはエネルギーが必要となるので、食物を体に入れることで体内でエネルギーを作ることができます。こういった人間が生きていくために必要となるエネルギーを生み出すための一連の流れを「代謝」といいます。

## ●食生活から代謝アップ！

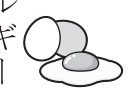
### ○しっかり朝ごはんを食べましょう

朝食は体を目覚めさせるエネルギーになると同時に、睡眠中に下がった体温を上げてくれます。ご飯などの炭水化物は脳を活動モードに、魚・卵・肉などのたんぱく質は体温を上げ、野菜などのビタミンは代謝を助けてくれます。朝食をしっかりと食べるためには、前夜の行動も肝心です。寝る3時間前までには夕食をすませ、それ以降は食べないようにし、睡眠中に胃腸に休息を与えてあげましょう。



### ○良質のたんぱく質をとりましょう

代謝で最もエネルギーを消費するのが筋肉です。たんぱく質不足で筋肉が落ちると、代謝力が低下して、だるさや疲れのもとに。筋肉を保つために、良質のたんぱく質が含まれる牛乳・乳製品、肉、魚、卵などを過不足なくとりましょう。



### ○体の中から温まる食材をとりましょう

しょうが、にんにく、唐辛子などのスパイスはカプサイシンなどの成分が体を温めてくれます。地面の下にできる野菜として代表的な大根や人参、ごぼうなどの根菜類も体を温める効果があります。これらの食材の中



## 体を温める食材の代表例

薬味・香辛料系食材	根菜類	冬の青菜
<p>しょうが、にんにく、とうがらし、ねぎ etc.</p>	<p>大根、ごぼう、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん etc.</p>	<p>ほうれん草、ブロッコリー、春菊 etc.</p>

で、しょうがは特に効果を発揮する食材なので積極的にとりましょう。その他、体を温めることは免疫機能を向上させ、風邪を予防することにも効果があります。

## ○発酵食品は冬の強い味方！

健康に良いとされる発酵食品も冬の食生活には重要です。体を冷えやすくする牛乳も発酵食品であるチーズやヨーグルトになることで体が冷えにくくなります。夏野菜のきゅうりも漬物にしたり塩もみ処理をすることで腸を温められる食材へ変化します。ただし、発酵食品には塩分や糖質の多い物もあるので、とり過ぎには注意しましょう。また、発酵食品を摂取することで腸内環境が整いやすくなり、便秘も解消できます。さらに免疫機能を向上させるので、風邪の予防に効果があります。



## ○食物繊維で老廃物にさよなら

スムーズな代謝のためには、体に老廃物（必要な栄養素が体内で吸収・利用された後に最後に残る不要物）を残さないことも大切です。老廃物がたまると、腸内環境の乱れや代謝の低下を引き起こします。これらは便秘



や肌荒れ、むくみ、手足の冷えなどの原因になります。上手に排出するためには、食物繊維をしっかりとることが大切です。野菜や海藻類など積極的にとりましょう。

冬はお正月などのイベントが多く、食生活が乱れたり運動不足になりがちですが、イベント以外の時は食べ過ぎ飲み過ぎに注意すれば、代謝が高い時期なので体重は増えにくい状態です。ぜひ、参考にしていただけたらと思います。

総合福祉センター「ハピネス」では保健師、管理栄養士がこころと体の健康や食事、運動などの生活習慣に関するご相談をお受けしています。お気軽にご連絡ください。