

すずらん食通信

NO.173
平成23年3月号

『代謝』

～健康・美容・ダイエットの決め手は基礎代謝～

代謝は、健康と美容には欠かせない重要なポイントです。
太りやすい・低体温・血行不良・肩こり・冷え性・むくみ・肌荒れ・・・。
これらのトラブルは代謝の低下が原因ともいえます。
代謝を上げて身体や肌の不調を解消し、代謝美人を目指しましょう。



基礎代謝とは

体温を調節したり、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、食べ物を消化・吸収したり、
古い細胞を新しい細胞に生まれ変わらせたりするのも、すべて代謝の働きによるもの
です。代謝には、次の3種類があります。

基礎代謝

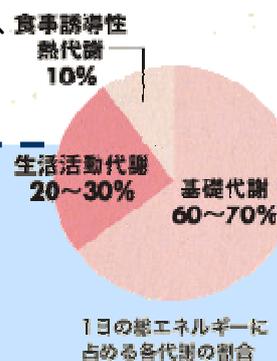
生きていくために最低限必要なエネルギー

生活活動代謝

日常の生活や運動で消費されるエネルギー

食事誘導性熱代謝

食べ物が消化・吸収されるまでの過程で発生するエネルギー

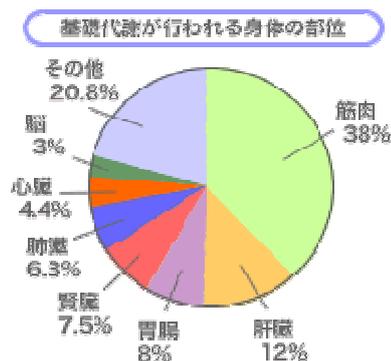


3つのうち、1日の消費エネルギーの6~7割を占める基礎代謝は、特に重要です。

基礎代謝によるエネルギーは、脳や内臓などの身体のあらゆるところで使われていますが、その中で最も使われているのが筋肉です。

筋肉が増えるとそのぶん基礎代謝を上げるため、効率よく、たくさんのエネルギーを消費できるようになり、たまってしまった脂肪を減らすことができます。

また、内臓の働きが活発になって血液の循環もよくなるので、便などの老廃物も排出しやすくなります。さらに、脳の働きや呼吸、消化などをコントロールしている自律神経の働きも整うため、精神的に安定してストレスをためにくくなります。



基礎代謝を低下させる原因

代謝の中心を占める基礎代謝は、10代後半をピークに徐々に低くなり、特に30代からは目に見えて下がっていきます。さらに、筋肉量に比例するので、一般的に男性より女性のほうが低くなります。

また、体重の多い人よりも少ない人、活発な人よりものんびりした人のほうが低く、運動不足、栄養バランスの悪い食事、間違ったダイエット、ストレスなども代謝を悪くする原因となります。





基礎代謝を上げるには

1 適度な運動を習慣に

ウォーキングや、水泳など全身を使う運動と、腹筋や背筋を強化する運動を組み合わせるとおこなうとベストです。しかし、なかなかまとまった時間が取れない人は、車を使う代わりに歩く、エスカレーターを使わず階段を利用するなど、生活の中で体を使う機会を少しでも多くつくるようにしましょう。家事や仕事などの日常のちょっとした動作も、無理のない範囲でこまめに動くことも効果的です。また、姿勢の悪さも代謝を下げる原因の1つです。背筋をピンと伸ばしてお腹をギュッとへこませるだけでも、腹筋と背筋を強化して代謝が上がります。



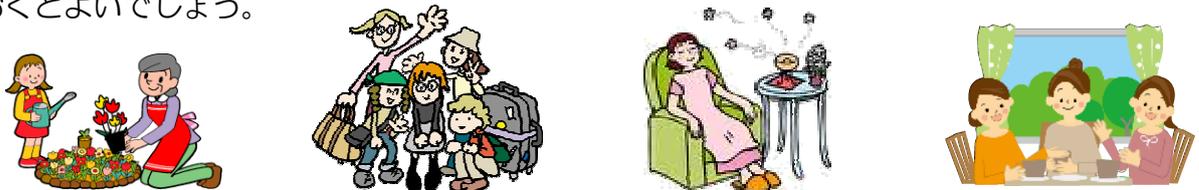
2 栄養バランスのよい食事を規則正しく

代謝を上げるには、たんぱく質をきちんと食べてしっかりとした筋肉をつけることです。しかし、糖質の量が不足していると、たんぱく質の方が体を動かすエネルギーとして燃やされてしまうので、運動をどれだけ頑張ってもなかなか効果はあがりません。つまり、1日3食、毎食栄養バランスよく摂ることが大切です。毎食に、主食（ご飯、パン、麺）、主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品がメインのおかず）、副菜（野菜がメインのおかず）を揃えて食べると栄養バランスが整いやすくなります。



3 ストレスを上手に解消する

真面目で責任感の強い人はストレスをためやすいタイプです。物事を柔軟に対応できる思考を身につけるとともに、趣味、入浴、アロマ、友人とのおしゃべりなど、ストレス解消の手段をいくつか持っておくとよいでしょう。



4 体を冷やさない

体温が1度下がっても、基礎代謝は低下します。37~40℃のぬるめのお湯で、みぞおちの下までつかって半身浴をしたり、温度差シャワーで代謝を上げましょう。



◆◆温度差シャワー◆◆

40℃のお湯と20℃の冷たい水を交互に30秒ずつ首の後ろにあてます。これを5回繰り返します。体が寒いと感じるとエネルギーを蓄える白色脂肪細胞から褐色脂肪細胞が燃焼を受け取り、それを燃やして熱を生み体温を上げます。褐色脂肪細胞は、首と肩甲骨付近に密集しています。そこを直接刺激し、活性化させることで、体温も基礎代謝も上がります。但し、心臓に疾患のある方は避けてください。





おすすめ一品料理

豚肉と生姜のみそ炒め

エネルギー
171kcal

たんぱく質
14.0g

塩分
1.8g

材料	2人分	
豚もも肉	100g	
しょうが	30g	
キャベツ	3~4枚	
さやえんどう	6枚	
サラダ油	小さじ1	
A	味噌	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② しょうがは洗って皮をむき、2~3mm厚さの薄切りにする。キャベツは洗って、一口大よりやや大きめに切る。さやえんどうは、筋を取る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色がやや変わってきたら、しょうがを加えて炒め、キャベツ、さやえんどうを加えてさらに炒める。
- ⑤ キャベツに少し火が通ってきたら、Aを加えて炒め、全体に味をなじませてできあがり。

赤身肉でたんぱく質を補給。体を温める作用のあるしょうががしゃきしゃきして美味しく食べられる一品です。しゃきしゃき感を残すために、強火で手早く炒めましょう。お子様向けには、しょうがの量を減らし、おろしてAに加えても良いでしょう。

にらの変わり餃子

エネルギー
292kcal

たんぱく質
17.5g

塩分
0.7g

材料	2人分	
にら	2/3束	
えのきたけ	40g	
豚ひき肉	100g	
A	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ2/3
	おろしにんにく	小さじ2/3
	おろししょうが	小さじ2/3
	片栗粉	小さじ2/3
油揚げ	2枚	
グリーンリーフ	適量	

作り方

- ① にらとえのきたけはみじん切りにする。
- ② ひき肉に①とAを加え、よく混ぜる。
- ③ 油揚げの上で箸を転がし（間に空気が入り、開きやすくなる）、短い辺両方と長い辺片方に切れ目を入れ、海苔のように開く。
- ④ ③の油揚げを海苔に見立て、海苔巻きのように要領で②を巻く。
- ⑤ ④を電子レンジ500Wで5分加熱し、その後熱したフライパンでコロコロ返しながらいり、パリッと焼き色をつける。
- ⑥ 1本を3~4等分に切り、皿に盛りつけ、グリーンリーフを添える。

体を温める食材のニラをたっぷり食べられる一品です。そのままでも食べられますが、お好みで酢醤油をつけてもよいです。



すずちゃんのフレイクタイム (お知らせ)

◆◆◆ 第19回すずらん健康教室開催のお知らせ ◆◆◆

すずらん薬局高宮店にて『目の健康~大切な目のこと考えてみませんか?~』をテーマに、健康教室を開催します。「最近目がかすむけどどうしてかしら?」「昼間に外がまぶしくて見づらいわ」なんてことはありませんか?そんな方がいらっしゃいましたらぜひご参加下さい。またお近くの方、ご都合が良い方などお気軽にどうぞ。オススメレシピの紹介や試食もあります。参加希望の方はすずらん薬局高宮店までご連絡下さい。定員になり次第締め切らせていただきます。

日時：平成23年3月19日(土) 午後1時~午後3時
 場所：広島県安芸高田市高宮町佐々部 すずらん薬局高宮店
 電話：0826-59-0165
 定員：15名



花粉症

これからの時期みなさんを悩ませる花粉症。そもそも花粉症とは、花粉が原因となって起こるアレルギー疾患で、「鼻水・鼻づまり・くしゃみ」などの症状が主に現れます。時には、熱感や倦怠感などの全身症状を伴うこともあります。では、この花粉症の対策法には、どんなものがあるのでしょうか？



マスク

マスクは、口や鼻から体内に花粉が侵入するのを防いでくれます。花粉が入る隙間を作らないよう、鼻の上やあごまでしっかり覆うようにマスクをつけましょう。花粉症で肌にトラブルが出る方は、マスクをすることによって少しでも肌を隠し守ることが出来、肌のトラブルを防ぐことも出来ます。接客業などでマスクが出来ない方、またメイクが落ちてしまうのが気になる女性の方には、鼻の周りに塗って花粉の吸収を防ぐ商品も販売されているので、使ってみてはいかがでしょうか。



めがね

結膜炎・目のかゆみの予防に効果的です。コンタクトの方は度が入っていないめがねやサングラスをつけることをおすすめします。ゴーグルタイプの「花粉対策用めがね」も販売されています。



静電気防止スプレー

静電気の発生を防ぐことにより、服に花粉が付着しにくくする効果があります。もちろん、外出から帰宅した際には、服をはたいて付着した花粉を落としてから家に入るようにすることが肝心です。布団を干す前に、このスプレーを吹きかけてから干すと同様な効果が得られます。取り込む際には、布団の表面をよく叩き、花粉を落とし、掃除機をかけて残った花粉を完全に取るようにしましょう。

今年の花粉飛散量は例年の4倍と言われています。シーズン時の症状軽減のためにも早めの花粉対策が必要です。

★次回のテーマは、**カフェイン**を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
＜ホームページアドレス＞ <http://www.horon-suzuran.co.jp/>