

代謝を上げる食生活

食べる量は変わらないのに体重が増えた、減りにくくなってきたということはありませんか？

これには加齢に伴う筋肉量の低下と代謝の低下に関係があります。代謝を上げることで、体内のエネルギーや栄養を効率よく使えるようになり、体重や体型を維持することにつながります。今回は代謝を上げる食生活のポイントについてご紹介します。

*代謝とは、食事からとり入れた栄養をエネルギーに変え、体(骨・血液・筋肉・脂肪)をつくり、修復し、いらぬものを排出する仕組みをいいます。

代謝を高めるポイント

1 『食事は1日3食、規則正しく食べましょう』

3食きちんと食べると、食べ物が消化・吸収されることによってこまめに熱が産生され、体の中から代謝を上げるといわれています。長時間食事をとらなかつたり、欠食をすると代謝が低下して脂肪を体内に温存しようとし、肥満の原因にもなってしまいます。

★筋肉量アップの食事については、レシピNo.139 (平成30年10月号)も参考にご覧ください。

2 『たんぱく質が不足しないようにとりましょう』

代謝のうち、呼吸や体温の維持など体の生理的な活動のために消費されるエネルギーを基礎代謝といいます。基礎代謝量と筋肉量(内臓や心臓の筋肉・骨格筋)は比例するので、筋肉量が多いほど消費エネルギー量が多く、代謝を上げることにつながります。筋肉の主な材料はたんぱく質です。肉、魚介、卵、大豆製品、乳製品などから不足しないように、1回の食事で1種類以上とることを意識しましょう。

※あぶらの多い肉や魚は、カロリーが高いため、とり過ぎに注意しましょう。

3 『体を温める食べ物を選びましょう』

体を温め、血行をよくすることで代謝もアップするため、あたたかい食べ物・飲み物、体を温める食材を選ぶようにしましょう。

《体を温める食材》

しょうが・・・辛味成分のジンゲロールは、加熱や乾燥によって一部がショウガオールに変化し、血行をよくして体を温めます。

唐辛子・・・カプサイシンという辛味成分に体を温める作用がある。

ねぎ、にんにく・・・香り成分であるアリシンが血管を拡張し、体温を上げる効果をもっている。



など

4 『よく噛んで食べましょう』

食事をすると、消化活動によって体が熱を発生し、エネルギーが消費されます。食後に体が温くなるのはこのためです。よく噛んで食べると消費エネルギーが増えることがわかっています。

《よく噛んで食べるための工夫》

- ◆歯ごたえのある食べ物を取り入れる。(例：根菜類、いか、たこ など)
- ◆食材を大きめに切る。
- ◆食材を柔らかく煮すぎない。

など



※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「胃腸をいたわり、元気に腸活料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時：1月15日(火)、17日(木)、18日(金)、19日(土)

9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：300円

申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1月1日号に掲載



家庭で作ってみよう！ 代謝アップレシピ



体を温める食材とたんぱく質源を組み合わせたレシピ！

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

豚肉とねぎの生姜煮



1人分の栄養価

161kcal / たんぱく質 13.8g / 脂質 6.2g /
炭水化物 9.0g / 塩分 0.6g

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	120g	A	おろししょうが	小さじ 2
根深ねぎ	100g		酒	大さじ 2
刻みのり	1g		減塩しょうゆ	小さじ 2
			砂糖	小さじ 2
			鷹の爪	1/4 本

作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。ねぎは 5mm くらいの斜め切りにする。
- 2 耐熱ポウルに 1 と A を入れて混ぜ合わせる。
- 3 ラップをかけて電子レンジ(600W)で 1~1 分 30 秒加熱し、取り出して混ぜ合わせ、更に 1 分加熱する。
- 4 器に盛り付け、刻みのりを散らす。

里芋のピリ辛チーズサラダ



1人分の栄養価

158kcal / たんぱく質 7.2g / 脂質 8.5g /
炭水化物 13.3g / 塩分 0.8g

材料(2人分)

里芋(冷凍)	120g	クリームチーズ	50g
水菜	30g	豆板醤	小さじ 1/3
ツナ缶(水煮)	40g	ケチャップ	大さじ 1
こしょう	少々	減塩しょうゆ	小さじ 1/2

作り方

- 1 里芋は電子レンジ(600W)で 2~3 分加熱する。
水菜は 2~3cm に切る。
- 2 里芋を熱いうちに粗くつぶし、こしょうをふる。
- 3 クリームチーズ、豆板醤、ケチャップ、しょうゆを混ぜ合わせる。
- 4 里芋、水菜、ツナ、3 を混ぜ合わせる。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015 年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



~1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせてみましょう

