



ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 64 2015.10

U E N O
dispensing pharmacy

基礎代謝アップダイエットのススメ



～代謝アップのための食事方法を紹介!!～



せっかく痩せたのに、

夏に向けて一生懸命シェイプアップしたけれど、肌の露出が減ってくるこの時期くらいから、「まあ、いいか」と気持ちと同時に体も緩みがちになってきます。しかも、スーパーに並ぶ食材も旬を迎えた美味しいものが多く、つい栄養も摂り過ぎてしまいます。年齢を重ねていくと基礎代謝も低下し、また来年痩せればいいやと思っていたものが、今までのように痩せられなくなってしまったという経験があるかもしれません。そこで今回は明日からでも簡単に始められる代謝アップダイエットの方法と一緒に勉強していきましょう!!



35歳からの体の変化



30代も半ばを過ぎてくると、最近痩せにくくなったとか体力が落ちたなど体の変化に気づく方も多いかと思えます。東洋医学では、女性は7の倍数で体の変化が訪れると言われていています。女性にとって35歳は、若々しいメリハリボディーを目指すのか、もうあきらめて中年体型になってしまうのか、体型の分かれ目の歳といってもよいかもしれません。30代を超えると、だんだん腕や体幹部も脂肪率が高くなり全体的に脂肪がつきやすくなります。つまり、若いうちは細かった腕やお腹などの上半身にも年齢とともに脂肪がつきはじめ、体型に丸みをおびてきてしまうのです。そうならない為にも、35歳からの代謝アップはとても大切なポイントです。そこで35歳からでも始められる代謝アップのための「食事方法」をご紹介します。

量ではなく内容の見直し

年齢とともに基礎代謝が落ちるため、年齢を重ねればどうしても食べた分をため込みやすくなります。しかし、その分食べる量を減らしてしまうと、筋肉を作るタンパク質や代謝を回すビタミン、ミネラルの摂取量も同時に減り年齢以上に基礎代謝を落とす原因になってしまうので注意が必要です。

そんな負のダイエットスパイラルに巻き込まれないためにも、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養の詰まった食事を心がけることが結果的に代謝アップにつながります。まずはしっかり食べることが大切ですが、好きなものだけを食べているのはカロリーオーバーになり体重増加につながってしまいます。ではどんな物を食べれば代謝アップにつながるのか次に見ていきましょう。



カギはビタミンB群

私たちの体作りに欠かせない三大栄養素は、タンパク質、脂質、炭水化物です。この三大栄養素を脂肪に変えずに使い切るには、ビタミンB群が必要不可欠なのはご存知でしょうか？タンパク質の代謝にはビタミンB6、脂質の代謝にはビタミンB2、炭水化物（糖質）の代謝にはビタミンB1が必要です。基礎代謝をキープするためにも食べながらダイエットするには食べたものをしっかり代謝してエネルギーに変えていくことが必要になってきます。そのために必要な栄養素がビタミンB群です。では、ビタミンB群が不足していないか一度チェックをしてみましょう。



◇ あなたはいつチェックが付きましますか？ ◇



- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 甘い菓子パンをよく食べる | <input type="checkbox"/> ビールをよくのむ |
| <input type="checkbox"/> 間食を1日1回はする | <input type="checkbox"/> 魚よりも肉をよく食べる |
| <input type="checkbox"/> 主食は白米や食パンが多い | <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き |
| <input type="checkbox"/> カレーライスだけ、ラーメンだけ | <input type="checkbox"/> 外食が多い |
- などの単品食べをすることが多い

上記に1つでも当てはまる方は、ビタミンB群が不足している可能性があるので注意が必要です。チェック項目をよく見てみると糖質や脂質をよくとる食習慣だということがわかります。糖質中心の食習慣はビタミンB1の消費が多く、脂質中心の食習慣はビタミンB2の消費が多いので、普段の食生活でビタミンB群を積極的にとらないと脂肪をためこみやすくなってしまいます。

ビタミンB群がまとめてとれる食品

ビタミンBには、B1、B2、B6、B12と様々な種類があります。ビタミンBはどれか1つではなく、チームで取り入れた方が効率よく働いてくれるため、まとめて「B群」といわれることが多いのです。そのビタミンB群をまとめてとれるのが、サバ、サンマ、アジ、カツオなどの青魚や納豆、大豆、枝豆、豆腐などの豆類、卵やレバーなどがあります。つまり、野菜ではなくタンパク源の魚や肉、卵、豆に多く含まれます。ダイエット中だからといって野菜ばかり食べていては代謝アップにはつながりません。朝食に卵や納豆、昼食や夕食にレバーやサンマやサバなどの青魚を意識すれば、ビタミンB群を自然に取り入れることができます。また白米を玄米や胚芽米、雑穀米にすることで白米には不足しているビタミンB群を補うことができます。ビタミンB群は水溶性のビタミンのため体内に蓄積することができませんので、毎日の食事でビタミンB群を意識することで三大栄養素の代謝をスムーズに回すことができ、脂肪をためこまない痩せやすい体質につながります。ビタミンB群を意識して、代謝サイクルを活動的に回し、年齢に負けない体作りをしていきましょう!!



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様にご安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc

