

基礎代謝量 & 免疫力

UP の ススめ



身体の中も外も
キレイになる

●基礎代謝量とは・・・



心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。

通常10代をピークに加齢とともに低下します。何もせず、じっとしている時も筋肉・肝臓・脳が2割ずつエネルギーを消費しています。つまり、筋肉の少ない人は基礎代謝量も低い、ということになります。一般に男性に比べ、女性の基礎代謝が低いのもこのためです。

ご飯の量を減らしたのに、痩せない…



しっかり歩いているのに、体重が落ちません…

基礎代謝量を増やすには、筋トレがオススメです。

そのうえで、ウォーキングなどの有酸素運動を続ける事も基礎代謝量を高める効果があります。

基礎代謝量が増えると、わずかな運動量でも脂肪が燃焼しやすくなります。

●免疫力とは・・・



病気やストレスから免れる力。自身を守る力になります。この免疫力を高めるために、腸が重要な働きをしています。腸内環境を整え、免疫作用や体温を上げるバランスの良い食事を心がけましょう。

たとえば…

★腸内環境を整える食品
食物繊維を多く含むもの
発酵食品

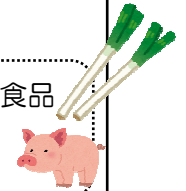


★免疫細胞を作る食品
たんぱく質

★免疫作用を高める食品
緑黄色野菜（ビタミン ACE を多く含むもの）



★体温を上げる食品
香味野菜
たんぱく質



そのほか、免疫力を高めるには、「適度な運動」・「十分な睡眠」・「ストレスを溜めない」などがあります。

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業

倉敷市笹沖 180 番地（4階トレーニングルーム）
電話 086-434-9875 FAX 086-434-9874



Instagram にて
健康お役立ち情報
配信中！
#健康づくり事業

健康づくり事業

検索



@kurashiki_kenkou