

# 代謝を上げよう！ ~知識編~

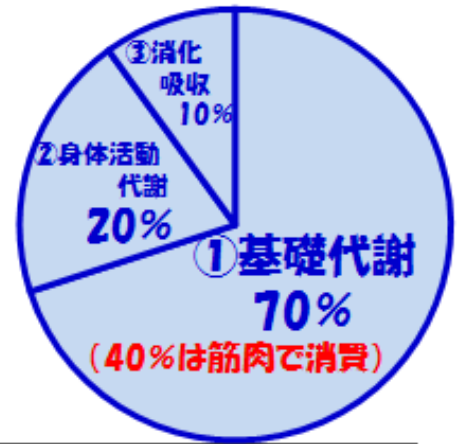
・基礎代謝について理解しましょう。

## ●体のエネルギー収支を知ろう

~ 摂取は食事、消費は3種類！ ~

**摂取エネルギー**は主に**食事**から得ますが、**消費エネルギー**は①**基礎代謝**(じっとしていても生命を維持するために体が常に消費しているエネルギー。例:呼吸、体温調節など。)②**身体活動代謝**(体を動かして消費するエネルギー。例:通勤、家事、運動など)③**食後誘発性熱産生**(飲食物の消化、吸収に関わるエネルギー)の大きく3つに分けられます。

1日の総エネルギー消費量の約70%を占める①**基礎代謝**のうち約40%は筋肉で消費されるため、消費エネルギーを増やすためには筋肉を増やし基礎代謝を上げることがポイントです。



摂取

消費

筋肉が減ってしまうと基礎代謝が下がり、太りやすくなったり、けがしやすくなったりしてしまいます。

まずは大きな筋肉(太もも、胸、背中、お腹など)から鍛えて、太りにくく、バランスの良い丈夫な体を目指しましょう！