

# つばめ食育だより

## 太りにくい身体を手に入れよう

体質は人それぞれです。「太りやすい体質だから…」と諦めることはなく、少しの意識で太りにくい体質に近づくことができ、太りにくい身体を手に入れることができます。

### 太りにくい身体を作るには？

太りにくい身体を作るための重要なキーワードは「**基礎代謝(きそたいしゃ)**」。基礎代謝とは、私たちが無意識に行っている**生命活動に必要なエネルギー消費のこと**です。

基礎代謝が上がる  
||  
脂肪が燃えやすい  
(太りにくい)身体

基礎代謝を上げるには…



- ①**筋肉量**を増やすこと
- ②**体温**を上げることが大切です。



### 筋肉量を増やすための工夫

筋肉のもととなる栄養素は「**たんぱく質**」です。たんぱく質を多く含む食品の摂取に加え、筋力トレーニングをすることで筋肉量を効率的に増やすことができます。

《**たんぱく質量ランキング**》 食品成分データベースより

お肉編(全て100gあたり)

お魚編(全て100gあたり)

第1位 鶏ささみ…24.6g

第1位 かつお…25.8g

第2位 鶏むね肉…23.3g

第2位 まぐろ(赤身)…24.3g

第3位 豚ロース…22.7g

第3位 鮭…21.7g

### 筋トレも大切です

「**おうちで体操**」(動画)を紹介します。下記の二次元バーコードをチェック！

無理せず、自分のペースで始めてみませんか？



### 体温を上げるためにできること

日常生活にすぐ取り入れられる、体温上昇方法をご紹介します。

#### 朝起きたらまずストレッチ



ストレッチを行うことで、**血の巡り**がよくなり体温が上がります。布団、ベッドの上で身体を伸ばすことから始めてみましょう。

#### 朝ごはんを食べましょう



朝ごはんを食べると**胃腸が活発に動き出し**、体温が上がります。

食後、私たちの身体は「**食事誘発性熱産生**」の働きで体温が上がります。

その働きの中でも**たんぱく質**は、**糖質や脂質**に比べて約**5倍**も体温を上げてくれることがわかっています。ご飯やパンだけではなく、卵かけご飯やチーズトーストなど、たんぱく質を組み合わせるみてはいかがでしょうか？



せっかく体温を上げて、冷たい飲み物を飲むと体内が冷えて体温を下げてしまいます。水分補給は、**常温か温かい飲み物**がおすすめです。

