

アツという間に12月ですね。何だかんだで、もう年末って感じになりますね。クリスマスに忘年会！楽しい年末！！おいしい年末★色んな予定がすでに入っている方も多いのではないのでしょうか？そして、この一年の目標でダイエットを考えた方もいるのではないのでしょうか？そんな方には是非とも読んでもらいたいダイエットの内容です♪



来年こそ絶対 ダイエット！！



来年こそは！！…今年の夏こそは！！…今度こそ…！！と気合をいれてダイエットに取り組もうとしますが…なかなか成果が出ない時ってありますよね！？かといって〇〇ザップは金額が高いし、手が出ないな～ってなりませんか？お金をかけずにコツコツと頑張ってみてはいかがでしょうか？

1日の消費カロリーはどのくらい？

私たちは普段、どれくらいのエネルギーを消費しているのでしょうか。まずはどんな消費の種類があるのかを知っておきましょう。



基礎代謝
約60～70%

基礎代謝は、一日中寝ている消費される、生命維持のためのエネルギー消費のことです。

生活活動代謝
約20～30%

身体活動をして消費するエネルギー消費です。朝起きて歩いたり、食事をしたり、通勤したり、仕事をしたりといったあらゆる活動によるものです。

食事誘発性熱産生
約10%

食事誘発性熱産生とは、食事をしている最中に生み出される熱のことで、ここでもエネルギー消費がされます。

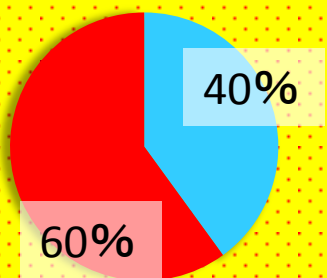
基礎代謝の部位割合

■ 筋肉

40%

■ 脳・消化器

60%



1日当たりの総エネルギー消費量

一番割合が高いものとして**基礎代謝**が全体の60～70%を占めています。基礎代謝の中でも**脳や消化器で60%、筋肉で40%の消費**を行っています。

そこで大切なのが、**筋トレ**や**トレーニング**で体作りを行い、筋肉量を増やす。筋肉をつけて少しでも基礎代謝を上げることと、運動をして**一日の総エネルギー量を増やし**、蓄積された体脂肪を燃焼（脂肪燃焼）させるということです。**基礎代謝アップ**は、ダイエットの近道といえます。



一日の基礎代謝量はどのくらい？



一般的に**加齢に伴って基礎代謝量は低下します**。下の表は、食事摂取基準2005年度版に示されている、日本人の年代別基礎代謝基準値です。性別を問わず加齢とともに基礎代謝量が低くなっていることがわかります。その主な理由として筋肉などの除脂肪量の低下があげられます。

性別	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	基準体重 (kg)	基準代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	基準体重 (kg)	基準代謝量 (kcal/日)
12-14歳	31.0	50.0	1550	29.6	45.6	1350
15-17歳	27.0	58.3	1570	25.3	50.0	1270
18-29歳	24.0	63.5	1520	23.6	50.0	1180
30-49歳	22.3	68.0	1520	21.7	52.7	1140
50-69歳	21.5	64.0	1380	20.7	53.2	1100
70歳以上	21.5	57.2	1230	20.7	49.7	1030

一日の摂取カロリーと基礎代謝のバランスを考え、食事と運動を行うことが体型維持には必要です。

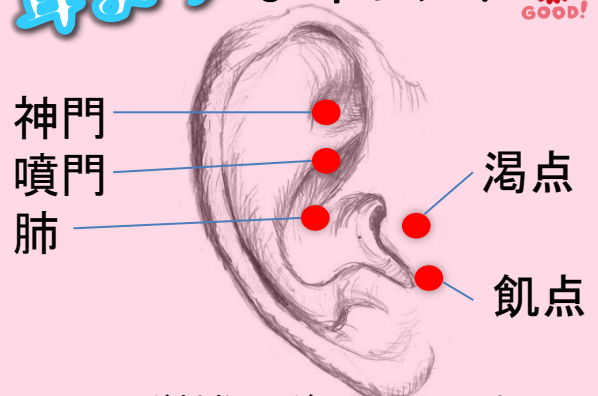
摂取カロリーを減らす

現代人は、どうしても**活動量が少なくなってしまう傾向**にあります。そのため、普段あまり動かない生活が続いてしい、普段通りの食生活を続けてしまうと**カロリーオーバー**になりがちになってしまいます。普段の摂取する食品のカロリーを少し気にして食事をとるようにしましょう。

消費カロリーを増やす

加齢に伴う基礎代謝量の低下は、**骨格筋量の減少**が主な理由としてあげられます。日々の運動強度・時間を増やし**骨格筋の筋肉量を増やしましょう**。骨格筋の筋肉量を増やすことで、日々の消費エネルギーを増加させて太りにくい体を作りましょう！！

耳よりな耳のツボ



耳へのツボ刺激で、ダイエットの手助けに！効果としては、食欲を抑え、満腹感を高めてくれます。ちょっと間食したい時に、指先や爪でじんわりと押さえるのがポイントです。

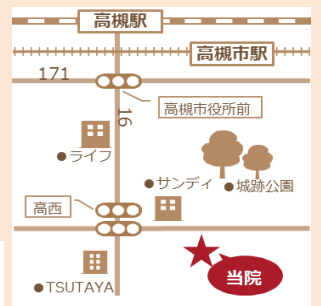
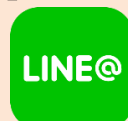
ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約優先制 **072-628-0689**

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向 駐車場2台分完備