



令和6年(2024年)10月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～基礎代謝を上げよう!～

みんなのひろば

*年代別の健康課題

～女性の更年期障害～

*食にまつわる豆知識

～食欲の秋について～

基礎代謝を
上げよう!

体重を減らす、体についた脂肪を落とすには、基礎代謝を上げることが大切!とよく耳にしますが、「基礎代謝」とはどういった意味なのか、ご存じでしょうか。

「基礎代謝」とは、体温維持、内臓や心臓の動き、呼吸など、生命を維持していくために必要な最低限のエネルギー(生きていて消費されているエネルギー)のことです。私たちが1日に消費するエネルギーのうち、約60～70%を占めるといわれています。そのため、基礎代謝が低下すると、全体的なエネルギー消費量も低下してしまいます。

基礎代謝はなぜ下がる?

基礎代謝が下がる要因は、以下の点が挙げられます。

① 加齢

加齢に伴う筋肉量の減少と合わせて、臓器の活動量も低下し、全身の基礎代謝が低下します。

② 不規則な生活

暴飲暴食や生活習慣の乱れ、ストレスが続くと自律神経が乱れ、基礎代謝が徐々に低下します。

③ 過度な食事制限

極端なダイエットや偏った食事をすると、体に必要な栄養素が足りなくなることで筋肉量が減り、基礎代謝が低下します。



基礎代謝が下がることによる悪影響

基礎代謝が低下すると、摂取した栄養素がエネルギーとして使われずに余ってしまい、それが脂肪に変わって体に蓄積されてしまいます。そのため、肥満やメタボリックシンドロームの発症につながりやすくなります。

基礎代謝を上げるには

基礎代謝が高いと、消費するエネルギー量が増えるので、脂肪がつきにくい体づくりにつながります。

基礎代謝を上げるポイント

① 運動で筋肉量を増やす

臓器の中でエネルギー代謝量が最も高いのは骨格筋(筋肉)です。筋トレやインナーマッスルを鍛えるヨガなどで筋肉量上げることが大切です。

② 食生活を改善する

筋肉をつくるためには、良質なたんぱく質を摂取する必要があります。糖質や脂質を過剰に摂らないよう気を付けながら、様々な栄養素を摂るように心がけましょう。

③ 必要な水分を摂る

体に必要な水分を摂ると、各臓器への血の巡りが良くなるため臓器がしっかりと活動し、代謝が上がります。1日に約1.5Lを目安に水分補給を行いましょう。

④ NEAT(非運動性身体活動)を増加させる

NEAT(非運動性身体活動)とは、家事や買い物、通勤での歩行など、日常の中での活動のことです。些細なことですが、姿勢を伸ばして生活する、早歩き・大腿を意識して歩く、階段の利用など、日常の動作に負荷をかけることへの意識が、健康な体づくりでは重要になります。

秋といえばスポーツの秋!
少しでも体を動かして、
基礎代謝を上げましょう!



年代別の健康課題



女性の更年期障害

【更年期障害の対策と治療】

食生活 … バランスの良い食事を心がける

大豆・大豆製品を摂る（大豆に含まれるイソフラボンはエストロゲンと同じような働きをするため）

運動 … ウォーキングなどの有酸素運動を行う

運動をすることで、更年期に起こりやすい脂質異常症や骨粗しょう症の予防にもつながる

更年期障害の主な治療法は ホルモン補充療法、漢方薬 の2つ

婦人科で相談してください。

日本人の閉経の平均年齢は約50歳で、閉経を挟んだ前後10年間（45～55歳頃）を更年期と呼びます。この時期に、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少することによって現れる様々な症状を更年期症状といいます。そのうち日常生活に支障をきたすものを更年期障害と呼びます。

【主な更年期症状】

- ホットフラッシュ（顔ののぼせ、ほてり）
- 手足の冷え
- 疲労感（疲れやすい）
- 肩こり、関節痛
- 動悸
- 気分の落ち込み、イライラ など



更年期障害は、更年期のホルモンバランスの変化によって起こりますが、性格や仕事、生活環境にも影響されるため個人差が大きいです。そのため、症状がひどい場合は我慢せず、婦人科で受診しましょう。

食にまつわる豆知識

食欲の秋について



秋といえば、食欲の秋!という方も多いのではないのでしょうか。

「食欲の秋」という言葉は江戸時代から使われています。当時、夏の暑さで食欲が落ちた人々が、秋になって涼しくなり、また稲刈りや野菜・果物の収穫などで忙しくなって、よく食べるようになったことから生まれた言葉といわれています。



★ 食欲が増す原因は「セロトニン」

食欲が増す原因の1つとして、「セロトニン」という、脳内の神経伝達物質が関係していることが近年わかってきました。幸せホルモンとして知られるセロトニンは、満腹中枢を刺激して食欲を抑える働きがあり、日照時間に応じて分泌量が変化します。夏と比べて秋は日照時間が短く、セロトニンの分泌が減少するため、食欲が増すといわれています。

★ セロトニンを増やすために

セロトニンは「トリプトファン」というアミノ酸と「ビタミンB6」というビタミンが材料となります。

トリプトファン … 肉や魚、乳製品、ナッツ、バナナ

ビタミンB6 … サツマイモ、キノコ類、ごま



これらの食品を取り入れつつ、

適度に日光を浴び、食欲の秋を乗り切りましょう!

