

## 「基礎代謝」

基礎代謝は、私たちが無意識に行っている生命活動で必要になるエネルギーの消費である。体温調整や呼吸、心拍など生きるための活動は寝ているあいだにも休むことなく続けられており、それにエネルギーが必要となる。日曜日、朝の情報番組で、この基礎代謝のことを取り上げていた。

基礎代謝は年齢を重ねるにつれて低下するが、一般的に男子は高校生の頃、女子は中学生の頃をピークに年齢とともに筋肉量が減少し、各臓器のエネルギー消費率も低下するという。驚くことに、基礎代謝量は1日のうちに消費するエネルギーの6割以上もある。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することになる。もし基礎代謝が低いと、摂取した栄養素がエネルギーとして使われずに余るようになり、脂肪に変わって体に蓄積されていく。また、各臓器でエネルギーが適度に利用されないと、血管、内臓、筋肉などが衰えていき、全身にさまざまな影響を及ぼす。だから、ある程度、基礎代謝は高い方がいいようだ。それでは、基礎代謝を上げるためにはどうすればいいのか。

まず、①運動で筋肉量を増やすこと。エネルギーを消費する代表的な運動といえば、有酸素運動、ランニングやウォーキングなどを10分間以上続けると脂肪を燃焼する効果が高まる。また、筋トレやインナーマッスルを鍛えるヨガなどで筋肉量を増やすと基礎代謝を上げることができる。また、②食生活を改善すること。代謝を上げるためには、筋肉を作る良質なたんぱく質を摂取する必要がある。過剰な糖質や脂肪を控えながら、さまざまな栄養素を摂るように心がけよう。さらに、発酵食品や食物繊維などで腸内環境が改善されると消化器官の動きが良くなる。そして、③必要な水分を取ること。体に必要な水分を摂取すると各臓器への血の巡りが良くなってしっかり活動するため代謝が上がる。1日に1.5リットル程度が目安という。まだ若いからというのではなく、若いうちから健康に関心を持ち、丈夫な体を作ること大切なことだ。

3月8日 校長 鈴木 幸雄

◆問題  $2 \times 3 + 3 \times 4 + 4 \times 5 + 5 \times 6 + \dots + 18 \times 19 + 19 \times 20$

を工夫して計算してみよう。

ヒント  $4 \times 5 = (4 \times 5 \times 6 - 3 \times 4 \times 5) \div 3$  です。