

代謝を上げる運動

コロナ自粛に伴い、活動量・運動量が落ちてませんか…。知らず知らずの間に筋力低下・基礎代謝の低下により体重増加や免疫力低下、その他不健康な状態が心配されます。

*筋力低下が代謝の低下を招く！！

代謝が下がる主な原因は…

- ・不規則な生活
- ・栄養の隔たり
- ・加齢や運動不足による筋力低下 などが影響しています。

*基礎代謝とは？

基礎代謝というのは、じっとしていても消費されるエネルギーのことで、呼吸や内臓の活動など、生命を維持するために必要なエネルギーのことです。この基礎代謝が高いか低いかにより、ダイエットはもちろんのこと、健康にも影響があります。

年齢別基礎代謝量の目安（年齢・性別・体型により異なります。）

	男性	女性
18～29歳	1550kcal／日	1210kcal／日
30～49歳	1500kcal／日	1170kcal／日
50～69歳	1350kcal／日	1110kcal／日
70歳以上	1220kcal／日	1010kcal／日

出典「第6次改訂日本人の栄養所要量について」厚生労働省

*日常活動量によっても個人差があるのであくまでも目安です。

* 基礎代謝が高い人ほど消費するカロリーが高い

基礎代謝が低下すると、体内にエネルギーが行き渡りにくくなります。すると、脂肪や老廃物を分解できなくなって、太ったり、疲れやすくなったりしてしまうのです。基礎代謝が高ければそれだけで1日に消費するカロリーが高くなり、太りにくく、ダイエットをしてもリバウンドしづらい身体になることができます。

また、基礎代謝が低いと熱を作り出す力が弱くなり、冷えや低体温の原因にもなります。体温が1℃低くなると、基礎代謝量は10～12%も低くなるとも言われます。

* 基礎代謝を上げるメリット

- ・体内のエネルギーが効率よく使われ、太りにくくなる。
- ・内臓機能が正常に働き、血液循環が良くなる。
- ・血行が良い状態を保ち、冷えや肩こりなどの予防になる。
- ・体温が高いことで免疫力も上がり、病気になりにくい。

基礎代謝の内訳

肝臓	27%
脳	19%
筋肉	18%
腎臓	10%
心臓	7%
その他	19%

上記のように、内臓が多く割合を占めています。しかしながら、筋肉以外では自分でコントロールが難しいので筋トレで筋力を効率よく使って基礎代謝を上げていきましょう。

* 代謝を上げるのに効率的な運動

“代謝を上げるには下半身の筋肉に注目”

代謝を上げるには、まず、体の中で大きな筋肉である下半身を使うことが重要になってきます。大きな筋肉を使ったほうが効率よくエネルギーが使われるため、代謝アップにつながりやすいです。

体の中で一番大きい筋肉は「大腿四頭筋（もも）」です。太ももは4つの筋肉で構成されるため、単一の筋肉として一番大きいのは「大殿筋（お尻）」です。太ももやお尻など、下半身の筋肉を動かすことで効率よく代謝を上げることが出来ます。また、合わせて体幹の筋肉も意識することで、引き締め効果も期待できます。

①スクワット



【やり方】

1. 足を肩幅に開きつま先は正面へ向け、手を前に伸ばす。
2. 息を吸いながらゆっくり腰を落とし、太ももが床と平行になったら3秒キープ
3. 吐きながら反動を使わずゆっくり戻す。

【回数】

10回 1～2セット行う

<ポイント>

- ・お尻は後ろに引き、頭頂から引き合いながら背筋を伸ばし行う。
- ・太ももの裏の伸びを意識する。
- ・膝はつま先より前に出さない。
- ・膝つま先は同じ方向に向ける。
- ・かかと、方も上がらないように気を付ける。

<さらに代謝アップ>

- ① 最初にお腹をへこませてつま先立ちになり、背筋を伸ばす。
- ② かかとをゆっくり下してからスクワットへ

②ヒールスクイーズ



【やり方】

1. うつ伏せになり両手は重ねて額の下に置く
2. 脚を左右に大きく開いて膝を曲げ、踵同士をつけて足裏を上に向ける。
3. 息を吸って太ももを持ち上げ、両膝を浮かせる。
4. 吐いて太ももを下す。

【回数】

10～20回

<ポイント>

- ・たくさん足を上げると腰に負担がかかるので、1～2cm程度でOK
- ・足を上げる時に力んで肩が上がらないように気を付ける。

<さらに代謝アップ>

- ① 息を吸って太ももを上げる。
- ② 太ももは上げたまま、息を吐いて膝を閉じる。
- ③ 太ももは上げたまま、引きを吸って膝を開く
- ④ 息を吐いて太ももを下す。

③ヒップリフト



【やり方】

1. 仰向けになり足を腰幅にして両膝を立て、膝の真下にかかとを置く、両手は体の横に置く。
2. 息を吐きながらお尻から背骨をひとつひとつ床から持ち上げ、膝・腰・肩のラインが一直線になるところでキープする。
3. 5呼吸程繰り返す。次に吐くときに、背骨をひとつひとつ下していく。

<ポイント>

反動を使ったり、一気に持ち上げたり、ドスンと下ろさず、背骨ひとつひとつを感じながらゆっくりおこなう。

<さらに代謝アップ>

- ① 両膝・かかとを閉じて行う。
- ② 足首を片方の膝にかけて外に開き、片足で行う。



④プランク



【やり方】

1. うつ伏せで肘を立て、肩関節の真下に肘関節を置く。
2. お腹を引き上げながら、まず頭頂部から膝まで一直線の状態になる。余裕があれば、膝を持ち上げつま先を立て、頭頂部からかかとを一直線にする。

<ポイント>

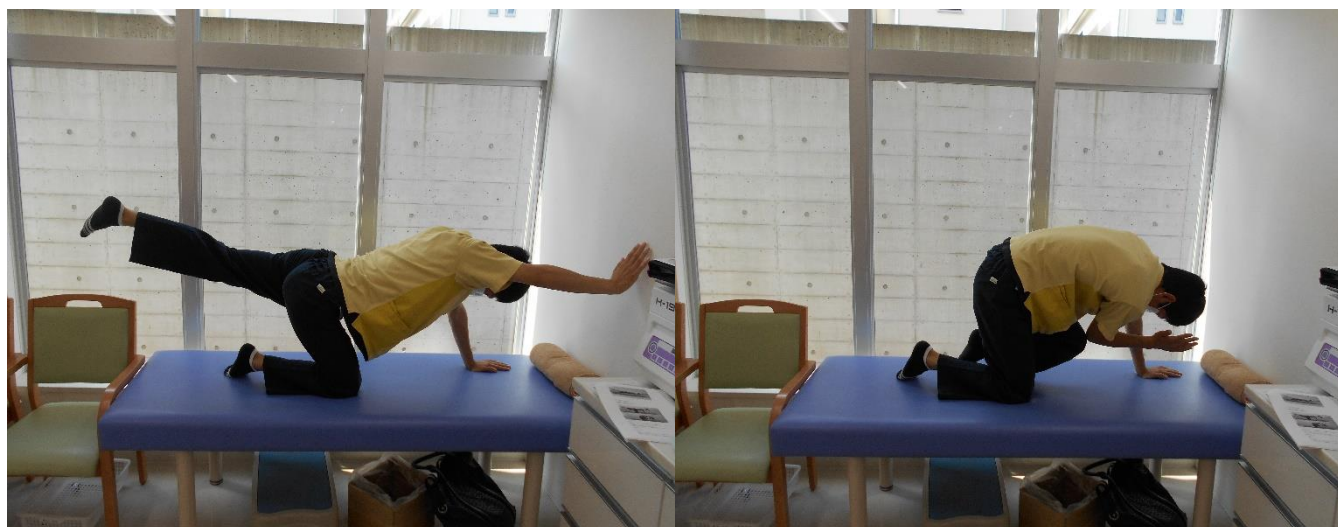
- ・ かかとは後ろへ押し出す意識で。
- ・ 頭は落ちたり、上がりすぎないように、肩から耳の距離を長く保つ。
- ・ お尻が落ちてきたり、上がりすぎないように、頭頂部とかかたとを引き合う。
- ・ 下向きで行うため、重力でお腹が落ちやすいので、お腹を凹ませる気持ちで行う。

<さらに代謝アップ>

- ① 片足を上げキープ。
- ② 余裕があれば足と対角線の手を上げてキープ。



⑤アームレッグクロスレイズ



【やり方】

1. 四つ這いになり、手首は関節の真下、膝は股関節の真下置いて、4点に均等に体重を乗せる。
2. 左足を後ろに引いて伸ばし、かかとを押し出す。対角線でバランスを取るように、ゆっくり左手を伸ばす。
3. 吐きながらゆっくり肘と膝を近づけ（お腹を意識する）、もう一度伸ばす。
4. 反対側も行う。

【回数】

10回 3セット行う

<ポイント>

- ・手首は肩の下、膝は股関節の下に来るように四つ這いになる。
- ・お腹が落ちてこないように凹ませる。
- ・足を高く上げすぎると、骨盤が傾き、支えている足に体重が乗ってしまうので、骨盤は床と平行にする。
- ・肩が上がって首が縮こまないように、肩と耳の距離を遠くに保つ。

<さらに代謝アップ>

- ① 手足を伸ばした状態でお腹を凹ませたまま10秒キープ
- ② ゆっくりと肘と膝を近づけ、もう一度伸ばして10秒キープ

*「ながら運動」の例

- ・歯磨きをしながら、もも上げやスクワット
- ・座っている時、信号待ちの時など、背筋を伸ばしてお腹を凹ませる。
- ・洗濯物を立ってたたむ。
- ・料理をしながらつま先立ちやかかとの上げ下げ。
- ・早歩きをする。
- ・なるべく階段を使う。

など