代謝の話

学習支援室ですよ　vol.10

20150619

梅雨も後半戦。
梅雨が明ければ、夏の到来です。
…嬉しさ半分、（試験が近づいて）悲しさ半分というところでしょうか。
今回は、前回からの続き「代謝」についてのお話です。

おそらく、今まで耳にしたことのある代謝の代表格は「基礎代謝」でしょう。
基礎代謝とは、簡単に言うと、
ヒトが「生きている」だけで必要とするエネルギーのことです。
単に寝ているだけでも使うエネルギー量、と思えばいいですね。
基礎代謝は、18～29 歳の男性で 24、女性で 22…kcal/kg/日です。
ここに平均的な体重をかけると、
一般に目にする男性 1500kcal/日、女性 1200kcal/日になるのです。
この差は、主に筋肉の差。
共通している部分（約 8 割）は、内臓による代謝です。
そうそう、1cal（カロリー）とは、1 グラムの水を 1℃上げるのに必要なエネルギーのこと。
栄養学などの授業で、「糖質やたんぱく質は 1 グラムで 4kcal（＝4000cal）になるよ」
「脂質は 1 グラムで 9kcal（＝9000cal）だよ」と耳にしているはずです。

さて、基礎代謝が分かってきたところで。
私達は「起きて活動」をし、「食事」をとります。
これ、寝ている状態の基礎代謝と比べて、結構使うエネルギー量が変わってきます。
「食事？」と思うかもしれませんが、食事は結構エネルギーを使うもの。
食べるものによっては、
体の中でできるエネルギーより食事で消費するエネルギーの方が多くなります。
一例として、お肉の赤身。
お肉の赤身は噛みごたえがありますね。
「噛む」自体結構エネルギーを消費する行動です。
さらに赤身のお肉はビタミン、ミネラルに富み、
脂質代謝に役立つ「L-カルニチン」も含まれています。
L-カルニチン自体は体内のアミノ酸から作ることができますが、
必要にな材料が多く、とかく不足しがちです。
しかも役目は脂肪酸をミトコンドリアに案内するところですから…
はい、不足状態にL-カルニチンをとれば、脂質代謝が盛んになるわけです。

代謝の話

また、噛みごたえがあるということは、満腹感を感じやすくなります。
同時に、赤身肉だけだとぱさぱさ感（脂の入った部位と比べて）があるので、
食べ過ぎになりにくい…といった側面もあります。
単一食品のダイエットは決しておすすめしませんが、
ダイエット中にこそ選んで食べてほしい食品の 1 つですね。

「起きて活動」…といっても、運動部などをイメージする必要はありません。
同じ姿勢を維持するだけでも筋肉を使う。これ、前回に紹介した通り。
座位…座っている状態でも代謝は基礎状態から約 1.2 倍になります。
立位…立っている状態だともっと働く筋肉が増える結果、
基礎状態の 1.3～1.75 倍になるとされています。
激しく運動をすれば基礎状態の 2 倍になりますが。
代謝を上げて痩せよう！と思うと、ついつい「運動の 2 倍代謝」を選びたくなりますが、
それはある種のわな。
四六時中運動をするわけにはいきませんし、
運動で安心してお腹が空いた分食べてしまったら摂取カロリーが上回る危険も。

それなら、普段している行動で代謝を上げたほうがよっぽど長続きします。
どうするのかというと。
まず、座るときには正しい座位を。
背筋を伸ばして、背もたれによりかからず。足も組まずに。
…なんだか疲れるのは筋肉が働いている証拠。
慣れると、正しい座位の方が長く座っていられるようになります。
さらに、歩くときには筋肉を意識。
だらだら足を引きずるのではなくて、「動かすんだ」と思って歩く。
太腿やふくらはぎの筋肉が伸びて心地よい…と思えたら、いい歩き方です。
そして、できればこまめにきびきび動くこと。
最初は辛くても、代謝のためだと思って意識的に動くようにするのです。
やがて「動くこと」自体が億劫ではなくなります。
これらを実行すると、デスクワークでも 2000kcal/日を超えてきます。
そう、試験勉強中や試験中でも代謝によってカロリー消費はできるのです。

次回はテスト期間直前に発行予定。
お題は、日焼けのお話です。