

我孫子市民体育館 健康豆知識 2026/2

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

寒い日がまだまだ続いていますね。寒いと身体が縮こまって動きが悪くなるので代謝が落ちます。でも本来は外気温が低いと体温を上げるために代謝を上げようとします。ということできっかけから出ている「代謝」とは何かを掘り下げていきます

代謝とは

「代謝を上げる」「代謝を良くする」とよく言いますが、では代謝とは何でしょう。簡単に言うと、食べた物(栄養)をエネルギーに変えて、体に必要な細胞や組織(筋肉・皮膚・髪の毛など)の材料を作ったり、体に不要になった物質(老廃物など)を身体から出す役割があります。つまり代謝が良くなるということは、体の再生が良くなったり、老廃物を取り除きやすくなるので若々しい身体になるのです。また、代謝が上がると免疫力も上がり病気になりにくくなるし、細胞が活性化するのでケガをしても治りが早くなります。代謝が上がるとこんなに良いことがあるんですね。では代謝を上げる方法を紹介いたします。

代謝を上げるには

代謝を上げるにはやっぱり筋トレ。そして栄養。タンパク質は筋肉の材料を供給して、ビタミンB群で糖質・脂質の代謝を助け(ここでも代謝が重要)体を温めて血流を良くするために根菜類(ゴボウや玉ねぎなど)・生姜ニンニク・トマト・海藻類・ナツツを摂って、発酵食品(納豆・ヨーグルトなど)や食物繊維(キノコ類・海藻類)で腸内環境を整えて、ミネラル(わかめ・昆布・牡蠣)などで代謝をコントロールします。コントロールは身体が勝手にしてくれるので自分の意志でできるわけではありません。つまり大事な事はバランスの良い食事を摂ることで代謝が上がりやすくなるのです。そして筋トレは筋肉を付けることで代謝が上がる所以必要不可欠！



基礎代謝



基礎代謝という言葉も聞いたことがあると思います。何もしていないなくても、それにそ、寝ているだけでも身体はエネルギーを使っています。それを基礎代謝といいます。なぜ寝ているだけでもエネルギーを使うのか、と思いますよね。それは、心臓は常に動いて、呼吸をすると肺も動いていますよね。何かを動かすにはエネルギーが必要。そして筋肉！筋肉量が増えると基礎代謝も増えます。筋肉は動かさなくてもついているだけでエネルギーを使います。筋肉量が多い人は基礎体温が高くなるからです。体温が36°Cの人と36.5°Cの人では、わずか0.5°Cでも熱を高めづらるエネルギーが必要だからです。つまり筋肉量が増えると基礎代謝が増えるのですが、筋トレではなく有酸素運動だけを行うと、脂肪燃焼はするけれど筋肉も落ちる可能性があるので基礎代謝が落ちてしまい、有酸素運動を頑張っても効果がなかなか出にくくなってしまうのです。つまり基礎代謝を上げるのも、ダイエットを成功させるのも筋トレが大事！ということです。

新陳代謝

新陳代謝は古い細胞が新しい細胞に変わることです。皮膚の再生や髪の生え変わり、爪や骨の再生などで、新陳代謝が良くなるということは、お肌はツヤツヤ髪もサラサラなど若々しい身体になります。また、傷の治癒も新陳代謝が良いと傷跡が残りにくくなります。健康や美容を維持するために大切な生理現象なのです。逆に新陳代謝が低下すると、肌のくすみ・乾燥・冷え性・むくみ・疲労感など体の不調につながります。では良くするには何をすれば良いのかというと、バランスの良い食事・適度な運動・質の良い睡眠・入浴などで身体を温めることです。食事は代謝を上げるのと同じなので、結局はバランスの良い食事、健康的な生活を送る、ということですね。偏った食事、不健康な生活をおくっていると見た目が老けてしましますよ。とはいっても理想的な食事や生活って難しいですけどね。なので簡単手軽にできる筋トレをしましょう。体を動かすと寝つきが良くなり、筋肉が付けば代謝も上がるし。筋トレは……無理！という人は散歩がてらに家の周りをウォーキングすることから始めましょう。ウォーキングも……面倒！という人はストレッチでもいいです。大事なのは体を動かすことですが、続かないと意味がないので、まずは自分のできることで、続けられることから頑張りましょう！