

代謝をアップ⁰!

冷えない体をつくらう

女性は男性に比べると筋肉量が少なく、
熱をつくり出しにくいいため冷えを感じやすくなります。

冷えを改善するためには、代謝を上げることがポイントです。

食事と運動で熱をつくり出しやすい体をつくり、
冷えを改善する方法を、人気ボディワーカーの
森 拓郎先生に教えていただきました。



森 拓郎 先生

もり・たくろう 運動指導者。2009年
加圧トレーニング&ピラティスのスタジオ
「rinato」を東京・恵比寿にオープン。ボ
ディメイクやダイエットを指導。『運動指
導者が断言! ダイエットは運動1割、食
事9割』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）
をはじめ、著書は累計25万部を超える。

食事代謝を 上げるコツ

積極的に 摂りたい物

ビタミン & ミネラル

海藻類やナッツ類、
緑黄色野菜を意識し
て取り入れてみよう。



タンパク質

赤身の肉や青魚など
の動物性タンパク質
を積極的に摂ろう。

良質な脂質

n-3系脂肪酸や中鎖
脂肪酸を多く含む、魚
油やココナッツオイル
などが◎。



スタップ菓子

代謝に悪影響を及ぼ
すとされるトランス脂
肪酸が多く含まれてい
るため、控えめに。



糖質中心の 食事

井物やめん類などの糖
質中心の食事や、清涼
飲料水などで糖質を摂
り過ぎないように。

加工食品

ビタミンやミネラルが
少ないため、食べる
頻度を減らそう。



避けたたい物

り運動したりする際に消費され
る「活動代謝」、そして残りの
約1〜2割が「食事誘発性熱産
生（DIT）」。DITとは、食
べ物を消化・吸収する際に消費

されるエネルギーのことです。
「代謝を上げる」というと筋肉
をつけることが優先されがちで
すが、筋肉を1キロ増やしても
基礎代謝は15〜45キロカロリー

しか増えません。そこで、意識し
て欲しいのがDITを上げる
「食事」です。熱をつくり出しや
すい食事を摂るだけで、代謝を
アップさせることができます。

人も増えています。
女性の場合、冷え症や低体温
になる原因の一つに、筋肉量の
不足が挙げられます。筋肉量が
少ないと、体温を上げるための

悪くなります。
冷えに対しては、腸内環境を
整えることも大切です。腸内環
境が悪化していると、体温を上
げるために必要なタンパク質や
ビタミンなどの栄養素をうまく
吸収することができず、代謝が

基礎代謝」約2〜3割が歩いた
エネルギーとして消費する代
謝には、大きく分けると3種類
あります。1日の消費エネル
ギーの約6〜7割を占めるのが
安静にしているでも使われる「基
礎代謝」、約2〜3割が歩いた

女性の場合、冷え症や低体温
になる原因の一つに、筋肉量の
不足が挙げられます。筋肉量が
少ないと、体温を上げるための
人も増えています。
女性の場合、冷え症や低体温
になる原因の一つに、筋肉量の
不足が挙げられます。筋肉量が
少ないと、体温を上げるための

冷えを改善するキーワードと
なるのが「代謝」。代謝とは、
体内に取り入れた栄養素がエネ
ルギーとして消費されたり、筋
肉や脂肪に合成されたりするこ
とをいいます。

冷えを改善するキーワードと
なるのが「代謝」。代謝とは、
体内に取り入れた栄養素がエネ
ルギーとして消費されたり、筋
肉や脂肪に合成されたりするこ
とをいいます。

女性に多い 冷え症と低体温

食事の改善で 代謝機能をアップ

下半身の筋力アップ!

ワイドスクワット

股関節周りには大きな動脈やリンパ管が通っているため、この部分の筋肉を動かすと血行が促進され、末端の冷えを緩和してくれます。

また、全身の筋肉量の約7割が下半身で占められています。

その中で老化と共に最も衰えやすい内ももとお尻の筋肉を鍛えることは、代謝アップにも効果的。



1 姿勢をつくる



1と2の動きを通して体重は常に小指側にのせる。

2 ゆっくり腰を落とす



Ysaint
膝を外側に開いていくことで自然と腰が落ちていく。

お尻を後ろに引くイメージで。

内股にならないように注意。

木 拓郎 先生

タンパク質を中心
脂質は良質な物を

DITは、タンパク質を摂取すると30パーセント上昇するのに対し、糖質と脂質の場合は10パーセント以下^{*}。つまり肉や魚卵、大豆などのタンパク質を中心にした食事を摂ることで、代謝が上がり、熱をつくり出しやすくなるのです。

タンパク質主体の食品であるのが理想です。肉や魚、卵などの動物性タンパク質には、代謝を上げるために必要なミネラルやビタミンといった栄養素が多く含まれています。より代謝を高めるためには、動物性タンパク質と納豆や豆腐などの植物性タンパク質を7対3の割合で摂るのがよいでしょう。

食事の時には、主菜にタンパク質を取り入れるよう意識してみてください。1食のメニューのうち、全体の見た目の5割が

また、体脂肪の燃焼を促してくれる「良質な脂質」と、代謝のために必要なビタミンやミネラルなどが豊富に含まれた海藻類やナッツ類、野菜などを摂るこ

とも大切です。

良質な脂質とは、亜麻仁油^{あまに}や魚油に多く含まれているn-3^{エス}系脂肪酸やココナッツオイルに代表される中鎖脂肪酸などです。青魚はタンパク質が豊富な上、n-3系脂肪酸も含まれているため、積極的に摂りたい食材です。一方、スナック菓子や加工食品に使われているマーガリンやショートニングなどの加工油脂には、代謝に悪影響を及ぼすといわれるトランス脂肪酸が多く含まれているため、摂り過ぎないように注意しましょう。

^{*}それぞれ単体で食べた場合。