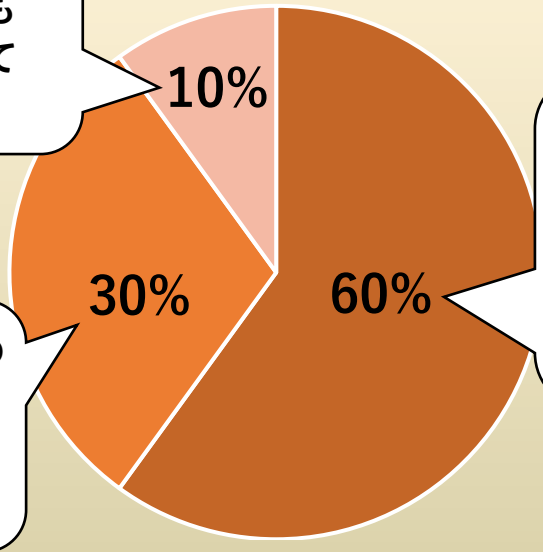
人間の代謝について

私たちは、普段から食べ物を摂ることで得られるエネルギー摂取と
身体を動かすことで使われるエネルギー消費のバランスによって
健康な体を保っています。
今回は**エネルギー消費**についてご紹介します！
エネルギー消費は、基礎代謝量、身体活動量、食事誘発性熱産生
に分けられます。

「**食事誘発性熱産生**」は食事をした時に
使うエネルギーです。食べるだけでも
エネルギーは使われます。食事をして
身体が暖かくなるのはこのためです。



「**基礎代謝量**」は生命維持のた
めに消費される必要最小限の
エネルギー量です。心臓など
意識していなくても動いていま
す。生きているだけでも多くの
エネルギーが必要です。

「**身体活動量**」は生活をするうえでの
活動です。歩く、話す、家事をする、
仕事をする、スポーツをする時に
使われるエネルギーです。

運動の目安

身体活動の強さと量を表す単位として「METs（メッツ）」というものが1つの目安になります。
メッツとは、安静時を1メッツとした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。
基礎代謝は体格、食事誘発性熱産生は食事量に依存するため、変えようとしても変動は少ないです。
総エネルギー消費は身体活動量により決まります。

メッツ	具体例
3.0未満	話す、料理や洗濯などの家事、座って子供と遊ぶ、ガーデニング、ストレッチやラジオ体操など
3.0以上	自転車にのる、階段の上り下り、農作業、子供やペットと活発に遊ぶ、ダンス、スポーツ、水泳、ランニングなど

3メッツ以上の活動を
週15メッツ・時以上が
推奨されています。

※身体活動の**強さ**→**メッツ**
身体活動の**量**　→**メッツ・時**
例）３メッツ×５時間＝１５**メッツ・時**

メッツとか、週15メッツ・時とか聞きなれない単位もあってイメージしにくいな。実際にどのくらいやればいいの？

「毎日40分以上歩く」を目標にすれば
推奨されている運動量になります。
年齢なども考慮しますが、普段運動してない人は毎日10分から歩いてみましょう！
※40分の歩行＝約6,000歩に相当

※健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より抜粋

ピリ辛豆乳坦々スープ

＜材料：２名分＞

	鶏ひき肉	100ｇ
	もやし	100g
	にら	1/3束（30g）
	ごま油	小さじ1
	にんにくチューブ	１㎝～２㎝
	しょうがチューブ	１㎝～２㎝
	コチュジャン	小さじ1
A	水	100ml
A	鶏がらスープの素	小さじ1
B	無調整豆乳	200ml
B	味噌	小さじ2
	すりごま	適量
	ラー油	お好みで

１人分

・エネルギー	206	Kcal
・たんぱく質	13.6	g
・脂質	12.9	g
・炭水化物	7.4	g
・食塩相当量	1.7	g

作り方

①もやし・にらは水で洗い、にらは3㎝幅に切っておく。

②ごま油を敷いた鍋でにんにく・しょうがチューブ、コチュジャンを弱火で熱し、香りがたってきたら鶏ひき肉を加え、中火で炒める。もやしとにらを加えて炒め、軽く火を通しておく。

③Aを加え、スープをひと煮立ちさせる。

④火を止めてBを加え、煮立てないように加熱して温める。器に盛り、すりごま、ラー油をお好みでかけてできあがり。

今回のレシピはたんぱく質が手軽にとれるスープの紹介です。たんぱく質は筋肉のもとになる栄養素で、運動や生活動作を組み合わせることで筋肉量増加へアプローチをします。鶏肉はたんぱく質が豊富で、肉類の中でも脂質が少なく低カロリーなのでダイエットにおすすめです。豆乳には大豆たんぱく質が含まれており、味がマイルドになりコクもプラスすることができます。満足感がアップするようにラー油の辛味や、ごま油・すりごまの香りを活用しました。ぜひお試しください。

はいやく栄養士