



脂肪燃焼させる 頑張らないダイエット

ダイエットは代謝機能の改善から

村上剛史
アイフォテック

はじめに

この本は、楽しんで簡単にダイエットができる、という類の本ではありません。

それを先にお断りしておきます。

人の体は栄養を考えた食生活をしていれば、基礎代謝と新陳代謝が正常に

行われ、余計な脂肪はたまらない体になります。

日頃から、ちょっと気にするだけで体質は改善していきますので、

この本が少しでもあなたのお役に立てば幸いに存じます。

著者 村上 剛史（むらかみ たかし）

目次

目次

1. 基礎代謝とは
2. 新陳代謝とは
3. ダイエットと代謝の関係
4. どんなダイエットが正解なのか
5. 消化と代謝、そして酵素
6. 最適でかつ摂取が簡単なサプリメント
7. 奥付（私の公式サイト等の記事が掲載）

基礎代謝とは

基礎代謝は、私たちのカラダを動かす基本的なエネルギーのことです。

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要な生命活動、

つまり内臓を動かしたり体温を維持するなどに使われるエネルギーです。

基礎代謝の中で、最もエネルギー消費が多いのは筋肉です。

筋肉を鍛えて筋肉量を増やすことで基礎代謝量が増え、

太りにくく痩せやすいカラダになります。

参考 [「基礎代謝があがる工夫：naverまとめ」](#)

新陳代謝とは

新陳代謝（しんちんたいしゃ）とは、

古いものが新しいものに次々と入れ替わることを言う。

特に、健康法や美容法において

「細胞の新陳代謝」などという使われ方をするが、

これはしばしば生化学における代謝の意味ではなく、

細胞自体の入れ替わりを意味する表現である。

そして、新陳代謝は、生命維持に不可欠なものである。

「細胞の新陳代謝」の周期は部位によって異なる。

ダイエットと代謝の関係

ダイエットには代謝が必要とよく言われます。

ではその代謝とは一体なんなのでしょう？

先にあげた基礎代謝と新陳代謝もそうですが、代謝は大きく分けると

身体を合成する代謝（同化作用）

エネルギーとして使われる代謝（異化作用）

の二つがあります。

体を構成する細胞は常に生まれ変わっていきませんが、その時の新陳代謝が「身体を合成する代謝」と言います。

この新陳代謝も乱れた食事、必要とする栄養を摂らずに無理なダイエットをすると、機能しないばかりでなくて逆効果を生んでしまい、最悪重症の病気を誘発することさえあります。

ダイエットをする時は、食事はしっかりとして新陳代謝の機能が上がるものをとっていきます。

それについては後述します。

そして、ダイエットというと通常 「エネルギーとして使われる代謝」に重点が置かれていますが、これについては以下の公式が当てはまります。

消費エネルギー = 基礎代謝 + 生活活動代謝 + D I T

基礎代謝とは何もしなくても人が生きている限り必ず使われるもので、内蔵などを動かすのに必要なエネルギーです。

生活活動代謝とは読んで字の如くで、体を動かす時に使われるエネルギーのことで全体の20%を消費します。基礎代謝が全体の70%を占めます。

D I Tとは、食後に食物を消化吸収するのに必要とするエネルギーのことでこれが残り10%を占めます。

どんなダイエットが正解なのか

ダイエットというと、無理してでも痩せる、とか何が何でも痩せるぞとか

メンタル面にあまりいい影響を与えないことが多いですが、

しかしそれでは、リバウンドが心配になってきます。

太らない人は食っても食っても太らない。

逆に太る人は食事制限しているにもかかわらず、太ってしまう。

この差は一体どうしてなのか？

太るというのは、摂取するエネルギーと消費するエネルギーの大小の関係が崩れた時に起こるものですが、

しかし、運動で消費するエネルギー量は分かっても、内蔵とか体温維持などで使われる基礎代謝部分は、感覚的によく分かりませんよね。

しかし、この基礎代謝の部分を攻略しないとダイエットは成功しません。

基礎代謝の内訳とは次の通りです。

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

(参照：FAO/WHO/UNU合同特別専門委員会報告「1989年」)

ではどうすれば、その基礎代謝を上げることができるのか？ですが

基本はバランスのとれた食事をする、が正解です。

しかし、忙しい現代人にはなかなか難しいのが現実です。

そこで代謝をあげるためのサプリメントが役に立つということになるのですが、それについては後述いたします。

上で書いた通り、肝臓に占める比率が高いですね。

その肝臓を大事にしないと、正常に働かない = 太る となります。

基礎代謝をあげるには、次の点に注意してください。

- 3食しっかりと食べる
- 毎食タンパク質を摂りましょう
- 一日に果物1個、牛乳コップ1杯程度は必ず摂るようにしてください
- 新鮮な野菜や海藻を積極的に摂りましょう
- アルコールはなるべく避けます。飲んでも少量で。
- ジュースやお菓子などを摂りすぎないようにしましょう。

消化と代謝、そして酵素

食物を消化吸収するのに、基礎代謝が必要と前項で書きましたが、

消化するのに必要なものの一つに「酵素」があります。

そして、これは加齢と共に体内で作られる酵素は減少していきます。

その酵素が減ることで、代謝が下がり、俗にいう「中年太り」となっていく訳です。

基礎代謝は、若い時は1000Kcalを超える代謝量ですが、年齢とともにそれも下がっていきます。

代謝量が減るということは、体内に余計なカロリーが残ってしまうから「太る」、となる。

この代謝と、エネルギーの燃焼は一緒に働くものですが、それを補う栄養・食事を心がけて摂る必要があります。

酵素が消化吸収に役に立つということは分かりました。

しかしそれだけではダイエットは実現しません。

他にポリフェノールという栄養素も併せて摂取する必要があります。

ポリフェノールとは、抗酸化力が代名詞にもなる栄養素ですが、これがメタボ対策にも効果を発揮します。

新陳代謝のところでも説明しましたが、身体の中の細胞を作り出す働きを持っています。

活性酸素が人を病気や老化へと導くものだという事をご存知かと思いますが、このポリフェノールと酵素を併せて摂ることで、基礎代謝と新陳代謝が正常に働き出すとも言え換えられます。

ただ、このポリフェノールは体内に蓄積することができないので、毎日食事から摂取するしかありません。

では、そのポリフェノールが含まれる食事とは何でしょうか？

赤ワインにも含まれますが、これは飲める人と飲めない人がいますし、何よりアルコールが含まれますので先に述べた通り、飲み過ぎは肝臓に悪影響が出てきます。

以下に一般的なものを掲載しておきます。

◆野菜

1. 春菊
2. れんこん
3. ししとう
4. さつまいも
5. ブロッコリー

◆果物の部

1. バナナ
2. マンゴー
3. ブルーベリー
4. ぶどう
5. りんご

◆加工品

- 1 赤ワイン
- 2.納豆
- 3.ミルクチョコレート
4. 日本茶
5. コーヒー

と大体こんなところですが、しかし毎日摂りこむには問題となるものもあります。

ワインなどはその最たるものです。

他に朝飲むものはコーヒーが多いかもしれませんが、ポリフェノールに関して言うとお茶がベストです。

最適でかつ摂取が簡単なサプリメント

酵素とポリフェノールが代謝を正常にするのに有効な成分と書きましたが、ではその成分が入っているサプリメントって存在するのでしょうか？

ポリフェノールは前述したものを毎日摂っていれば大丈夫ですが、忙しい現代人がそんなことばかり気にしてられません。

しかし、食事はしっかり摂らないと仕事に差し障りが出ます。

かと言ってダイエットを気にしているのに、・・・

先ほどの説明の中には出てきませんでしたが、黒生姜という野菜にもポリフェノールが大量に含まれていますが、ただこの野菜が一般的でなかったので出ませんでした。

黒生姜はポリフェノールばかりでなくて、他にミネラル・アミノ酸が含まれていて、ポリフェノールの中にはアントシアニンも含まれています。

アントシアニンについてはブルーベリーの2.7倍は多く含まれているという報告もあります。

黒生姜一つ摂るだけで、

- ポリフェノール : アントシアニン、クルクミン、ルチン、他14種類のフラボノイド
- ミネラル : 鉄分、亜鉛、カリウム、マグネシウム
- アミノ酸 : アルギニン、リジン、ヒスチジン、スレオニン、グルタミン酸、アラニン、ダリシン、フェニルアラニン

などが摂れることになります。

これらを摂取できるサプリメント。

探せばありますね。かなりネットを徘徊してやっと見つけました。

「黒生姜 + 酵素」で探した結果

◆スマート 黒生姜+生酵素

という製品がそれです。

製品についての更なる詳細と購入はこちら

★販売公式サイト★

美人通販というサイトです。

アンチエイジングにも効果的な成分も入っていて、かなりの人気の商品のようです。

しかし、あなたの好みに合うか合わないかはサイトをご覧になってからご自分でご判断下さい。

関連サイト

◆自分でするエステ

<http://beauty.ai-photec.jp/>

◆健康でいるための知識

<http://health.ai-photec.jp/>

◆安心・確実なダイエット商品

<http://ayc333.seesaa.net/>

◆誰にも知られずに「バストアップ」

<http://ayc222.seesaa.net/>

◆多汗症対策

<http://tm315.seesaa.net/>

◆健康商品エトセトラ

<http://wellgoods.sblo.jp/>

◆「美容とスタイル」考察

<http://ai-photec.sblo.jp/>

脂肪燃焼させる「頑張らないダイエット」

<http://p.booklog.jp/book/92706>

著者：村上 剛史@アイフォテック

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/ayc358/profile>

サイト：<http://www.ai-photec.jp>

メルマガも出しています。こちら

<http://fuku555.seesaa.net>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/92706>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/92706>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのpapier (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ