



タニタ式ダイエットのコツ②～基礎代謝を高めましょう～

ダイエットと聞くと「減らす」ことに重きを置きがちですが、ダイエット後もリバウンドを繰り返さない為には「やせやすく太りにくいからだ（エネルギーをたくさん使うからだ）」を作ることが大切です。それには、基礎代謝量（心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量）が高いことが絶対条件になるのです。

基礎代謝は1日の消費エネルギー量の約70%を占めます。実は、**基礎代謝は生まれてから思春期までは上昇しますが、からだ**が完成する**10代後半をピークに徐々に低下**していきます。これに加えて30代後半になると、年齢によるホルモンバランスの変化や、筋肉量の減少、運動不足なども影響して基礎代謝が大きく低下してしまいます。この年齢による基礎代謝の低下を考えずに若いころと同じ量の食事をしていくと、カロリーを消費しきれない食べ過ぎの状態になり徐々に太ってしまうのです。

そこで、基礎代謝を高める行動ポイントをご紹介します！

【行動編】

①体組成計で**基礎代謝量**をチェック

脂肪消費効率が高いからだであるかどうかは「体重1kgあたりの基礎代謝（基礎代謝基準値）」で判定します。この判定ができる「基礎代謝判定機能」のついた体組成計でチェックしましょう。

②毎日できるだけ**積極的にからだを動か**しましょう

これは、必ずしも運動する時間を作らなくとも、行動を少し変えるだけでOKです。

例)エレベーターではなく階段を使う、電車やバスなど通勤時の乗り物でも立って移動する など

③簡単なストレッチやトレーニングで**筋力アップ**

気分転換のためにも、会社や自宅でストレッチやエクササイズを取り入れ、特に背中や太ももなどの「大きな筋肉」を意識して動かしましょう。テレビを見ながらのスクワット＆その場でもも上げ、エキスパンダーで全身ストレッチなどもおすすめです。

【食事編】

①極端な食事制限は行わない

栄養バランスを考えずに**食事を急激に減らすと基礎代謝量が低下**します。特に、たんぱく質はできるだけ減らさないようにしましょう。

①特に意識して摂りたい栄養素

- ・たんぱく質（肉・魚・豆腐・卵など）：筋肉をつくるものになる栄養素なので、基礎代謝を高めるためには最も重要です。
 - ・ビタミンB群（豚肉、うなぎ、レバー、納豆など）：糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変えることをサポートし、エネルギー消費を促します。
- ※ヨウ素（海藻類、イワシ、サバ、カツオなど）、アルギニン（ナッツ、ごま、玄米、牛乳など）もエネルギー消費を促す効果があります。

運動と食事内容に気を付けて、やせやすく太りにくいからだを作りましょう！

今月のおすすめアイテム

より正確な測定ができるデュアルタイプ体組成計

医療分野や研究施設で使われるプロフェッショナル体組成計の技術を取り入れ、2つの周波数で体組成を測定することでより正確な測定が可能になりました。測定結果の判定をバックライト色で分かりやすく表示します。

Bluetooth 通信対応のiPhone・Android 端末にデータを転送し、アプリでデータ管理ができる機種や（※「対応スマートフォン」を必ずご確認ください）、体組成計本体でグラフ表示・データ管理できる機種もございます。

もちろん基礎代謝量もはかれます。（一部機種はスマートフォンでのみ結果を表示します）詳しくは、QRコードより！



デュアルタイプ体組成計
ラインナップはこちら



今月のタニタ食堂おすすめレシピ

ポークハンバーグ定食～ 589kcal、塩分 2.9g ～



◇栄養ポイント◇

ハンバーグは高カロリーだからと敬遠しがちですが、赤身のひき肉を使用すれば大丈夫！マッシュポテトも適量ならOK！老若男女に人気のメニューです。

ポークハンバーグ

286kcal・1.3g

※材料は2人分です

◆材料

○豚ひき肉 180g ○パン粉 大さじ 1・1/3
○玉ねぎ(みじん切り) 80g ○溶き卵 14g
○ナツメグ 少々 ○ほうれん草 5 株 ○しめじ 1/2 袋 ○にんじん 1/4 本 ○無塩バター 小さじ 1/2 ○調味料 A (だし粉・砂糖 少々、しょうゆ 小さじ 2/3) ○調味料 B (赤ワイン 小さじ 1、ケチャップ 大さじ 1、ウスターソース 大さじ 1/2) ○塩・こしょう 少々

◆作り方

1. 玉ねぎはバターで色づくまで炒める。
2. ボウルにひき肉、パン粉、玉ねぎ、溶き卵、塩・こしょう、ナツメグを入れてよくこね、丸く形を整えて中央をへこませる。クッキングシートを敷いた天板にハンバーグを並べ、温めたオーブントースターに入れて 10 分程焼く。
3. ほうれん草は長さ 1cm に切ってさっとゆで、水にさらして水気を切る。調味料 B は温めてたれを作る。
4. しめじはほぐし、にんじんは細切りにし、バターで炒めて調味料 A を加えてさっと煮る。

スプラウトサラダ

◆材料

44kcal・0.6g

○ブロッコリースプラウト 3/10 パック ○マッシュルーム 60g ○ごぼう 1/3 本 ○にんじん 1/5 本 ○レタス 2 枚 ○好みのドレッシング 大さじ 1

◆作り方

1. スプラウトは根を落とし、半分に切る。ごぼうは千切りにしてゆで、にんじんは細切りにする。ボウルに切った野菜とマッシュルームを合わせてざっと混ぜる。
2. 器にレタスを食べやすくちぎって敷き、2 を盛り、ドレッシングをかける。

マッシュポテト

◆材料

98kcal・0.2g

○じゃがいも 1 個 ○ベーコン 10g ○牛乳 大さじ 2 ○無塩バター 大さじ 1/2 ○塩・粗びきこしょう 少々

◆作り方

1. じゃがいもは薄く切り、ゆでてつぶす。ベーコンは短冊に切ってバターで炒める。
2. ボウルにじゃがいも、ベーコンを入れ、塩、粗びきこしょうを加えてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。

まいたけと長ねぎのすまし汁

◆材料

17kcal・0.8g

○まいたけ 1/2 パック ○長ねぎ 2/3 本 ○調味料 A (塩 少々、しょうゆ 小さじ 1) ○だし汁 300 ml

◆作り方

1. まいたけはほぐす。長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を沸かし、まいたけと長ねぎを入れて一煮たちさせ、調味料 A で味を調える。