

いただきます!

R2. 2
Vol. 16



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

2月は節分、バレンタインと食関連イベントがあります。恵方巻はいつから流行り始めたのでしょうか…かぶりついて食べる時はちゃんと呼吸してくださいね(=) 節分豆を年の数だけ食べると鬼退治の意味、数え年で1つ多く食べるのは次の年も健康で幸せに過ごせるようにという願いが込められているとのこと(^^)

基礎代謝量



基礎代謝とは…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のこと。

一日の総消費エネルギーの内容は以下の3つに分けられます。

- ① 安静時代謝量(基礎代謝) 約60% 寝ているだけでも消費
- ② 食事誘発性熱産生 約10% 食後の消化で消費
- ③ 身体活動量 約30% 身体を動かして消費

安静時代謝量が消費エネルギーの60%を占めているのです!
基礎代謝を上げることで痩せやすく、太りにくい身体になることができる♪理想的ですね♡

さて、基礎代謝量はどこでどれくらい使われているのでしょうか?
1位 骨格筋 22% 2位 肝臓 21% 3位 脳 20%
以下、心臓(9%) 腎臓(8%) 脂肪組織(4%)と続きます。

基礎代謝アップにつながる習慣

- ① 起床後のストレッチ
- ② 起床後の水(白湯)
- ③ 食事はよく噛んで食べる
- ④ 身体が温まる食べ物を摂る



- ⑤ 運動量を稼ぐ
 - ⑥ 水分を摂る
 - ⑦ できるだけ毎日湯舟に浸かる
- 簡単そうですが、毎日続けるのは難しいかも…。習慣化できそうなものから取り組んでみてはいかがでしょうか? ちなみに、筋トレ得意!という方、「大臀筋」と「太もも」が前身の筋肉の50%を占めているので、スクワットでこの2つの筋肉を鍛えると、基礎代謝のアップに繋がります!大きな筋肉を鍛えることは基礎代謝量アップの期待大!基礎代謝量は推定で計算できます。詳しく知りたい方はお声かけください。



ご利用者の必要エネルギー量を計算するにあたり、推定基礎代謝量の計算は必須です。こまちで計算に使用する数値をご紹介します。

- ① 年齢別男女別基礎代謝基準値×補正係数
補正係数は筋緊張の強度で変更
- ② 体表面積
年齢別男女別の参照体格と違うため、身長・体重から体表面積を計算
- ③ 生活活動指数
車いすやベッド上で過ごす方も多いため、低めの設定
- ④ 呼吸状態を考慮
①～③を使用して算出した値から呼吸状態を考慮し、差し引きをする



こちらも詳しく知りたい方はお問い合わせください♪

☆おすすめレシピ☆ はちみつ生姜葛湯♡

<材料>1人前

- くず粉 15g
- しょうが汁 1片分
- はちみつ 大さじ1
- 水 200cc

<作り方>

- ① 鍋にくず粉と水を入れ、中火にかける
- ② とうみがついてプクプクしてきたら火を止めて、しょうが汁とはちみつを加えて混ぜる



血行促進・保温効果で代謝アップ!初期の風邪にも効果的!

「いただきます!」がこまちのホームページにアップされました!
「お知らせ」から入れます♪ぜひご覧ください♡