

平成23年2月2日

基礎代謝を上げる為の食事

今日のメニュー



👉 ポイント

基礎代謝は年齢を重ねていくにつれて徐々に低下していきます。代謝の低下は主に肥満の原因になります。今回はその基礎代謝を上げるための食事をご紹介します。

まず1番のポイントは「体温を上げること」。しょうが、ネギ、唐辛子などの体を温める食品をスープに入れました。さらに片栗粉でとろみをつけることで、体を温める効果がよりアップします。

2番目のポイントは、「よく噛むこと」です。よく噛むと消化を促進するため内臓が活発に動き基礎代謝が上がります。根菜サラダは歯ごたえを残すために、根菜類をゆですに軽く炒めて調理をしました。

3番目のポイントは「筋肉形成に必要な良質のタンパク質を摂ること」です。筋肉量を増やすことで基礎代謝が上がるので、筋肉の形成に欠かせないささみや大豆のタンパク質を食事ですっかりと摂りましょう。

基礎代謝が上がると、血液の流れがよくなり、新鮮な酸素や栄養などが細胞に運ばれ、万病予防や美容にも効果が期待できます。運動はもちろんのこと、食事でもぜひ心がけてみてくださいね。

♥ 感想

・ささみのチーズロールは低カロリーなので、うれしい一品ですね。根菜のサラダもシャキシャキしていてとてもおいしかったです。早速、家で作ります。

(40歳代女性)

・「よく噛むこと」が基礎代謝を上げることを知りびっくりしました。これからは、意識してよく噛んで食べようと思います。

(50歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)