

<カロリー>

暑かった夏も終わり涼しい日も増えてきました。秋と言えば食欲や運動の秋とも言われますが、消費や摂取でカロリーという言葉がよく出てきます。今回はこのカロリーについてです。

カロリーとは定義としてはエネルギー（熱量）の単位で、1?の水の温度を1℃上げるために必要なエネルギーが1kcalとなります。よくわからないかもしれませんが、身近で言うと食品のエネルギー量を表すのに用いられたり、運動した際に消費したエネルギーの目安として使われてます。ただ消費するエネルギーは性差や体格、筋肉量や普段の運動量によって変わってきますので、表示されてる数値はあくまで目安として考えましょう。また、食品のカロリーは食品に含まれているカロリーであって、食べても全てのカロリーを摂取できる訳ではありません。例えば食物繊維の多い食べ物は消化吸収に多くエネルギーが必要なので摂取できるカロリーも少なくなります。食品として体内に入ったエネルギーは10%が消化に、20%が運動に、残りの70%が基礎代謝に使われると言われます。基礎代謝とは臓器や筋肉などの体内組織で消費されるもので、高齢になるとこの基礎代謝が低下してきます。基礎代謝が低下した状態で高カロリーの物を摂取し続けると肥満となってしまいます。

体重を維持または減らすには高カロリーの食品を控え、適度な運動をする事が第一ですが、まずは手に取った食品のカロリーを見て、他に低いカロリーのものがないか探す習慣付けをしてみるっていうのもいかがでしょうか？