

基礎代謝を上げよう!!

<代謝の種類>

活動代謝

体を動かすことで消費

食事誘発性
熱産生

消化に使われる
エネルギー

基礎代謝

年齢	基礎代謝量 (kcal/日)	
	男	女
18~29歳	1.550	1.210
30~49歳	1.500	1.170
50~69歳	1.350	1.110
70歳以上	1.220	1.010

基礎代謝とは生きていくために最低限必要なエネルギーです。
筋肉は最もエネルギーを消費するので、筋肉量を増やしていくことが大切です。