

チャレンジ6

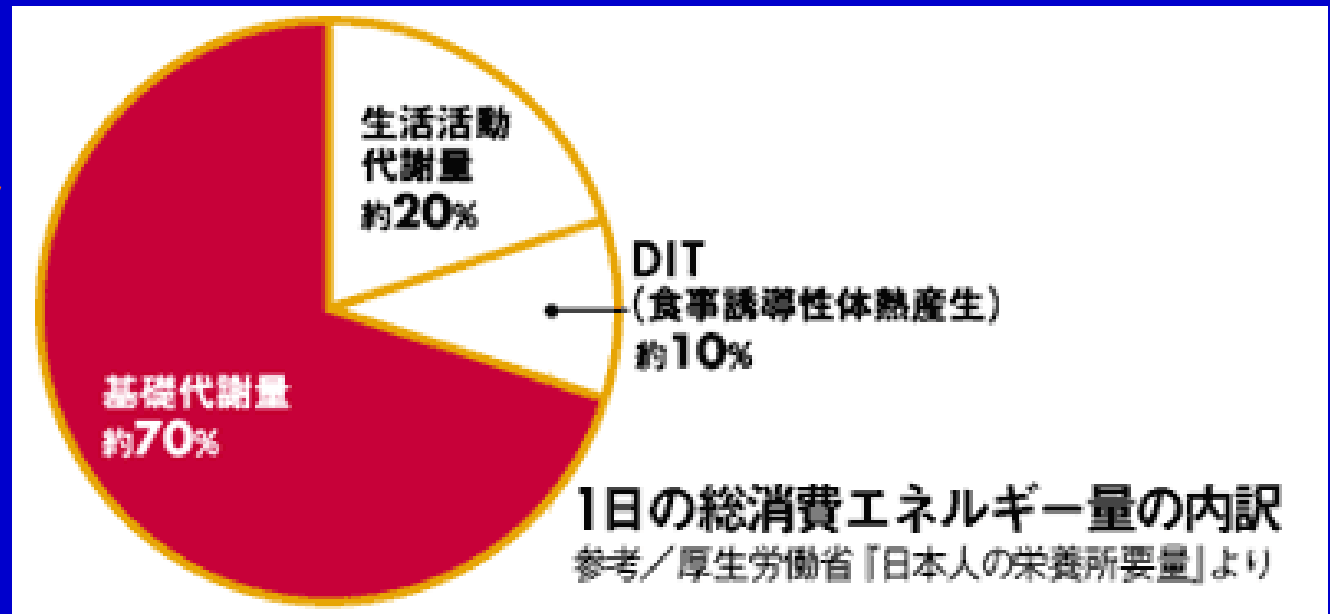
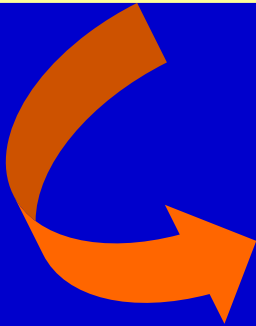
代謝

Metabolism

代謝 = 異化作用 + 同化作用

睡眠時代謝・基礎代謝・安静時代謝・生活活動代謝・食事誘導性体熱産生などの消費エネルギー、排便・排尿、発汗

体内エネルギーの貯蔵、筋肉・骨など細胞組織の補填や血液やホルモンなどの補充



「**基礎代謝** (BM=basal metabolism)」とは、横になった状態で体を動かしていなくても、呼吸・心拍・体温保持などの生命活動の為に常に使われているエネルギーのこと。

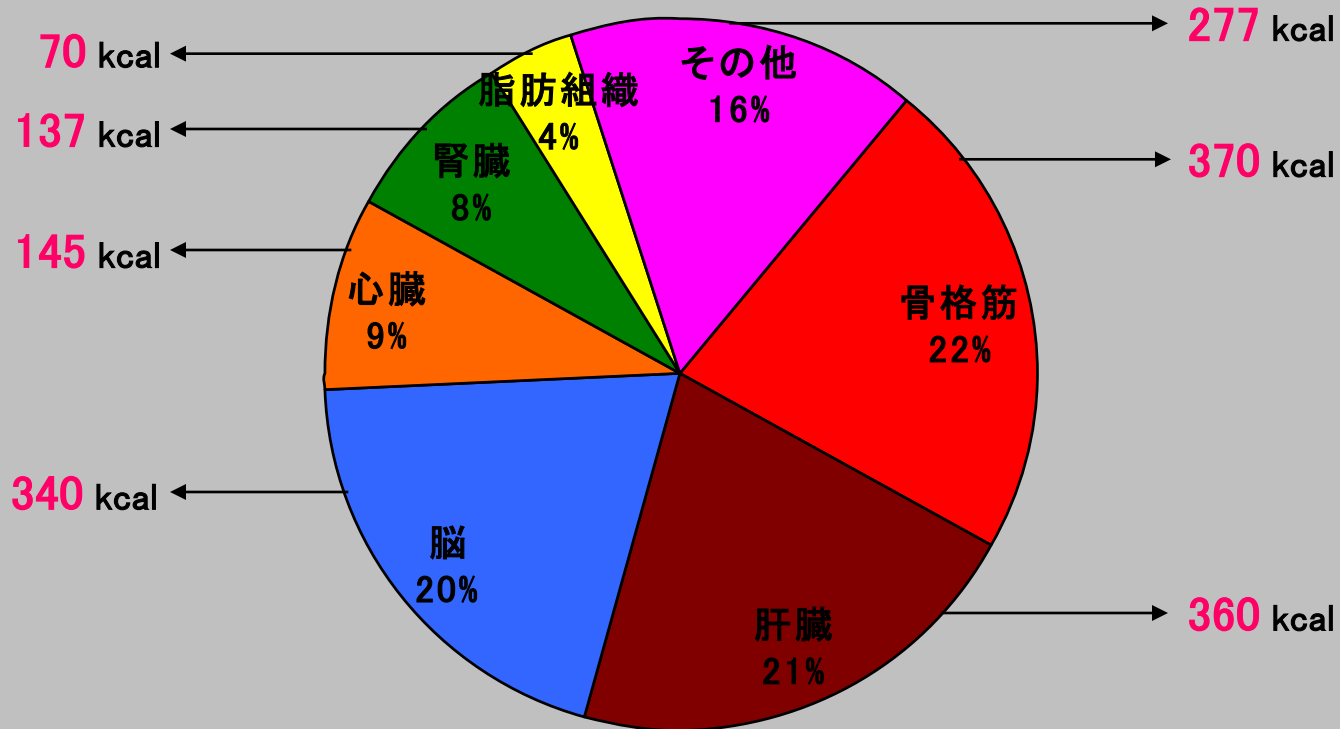
基礎代謝量



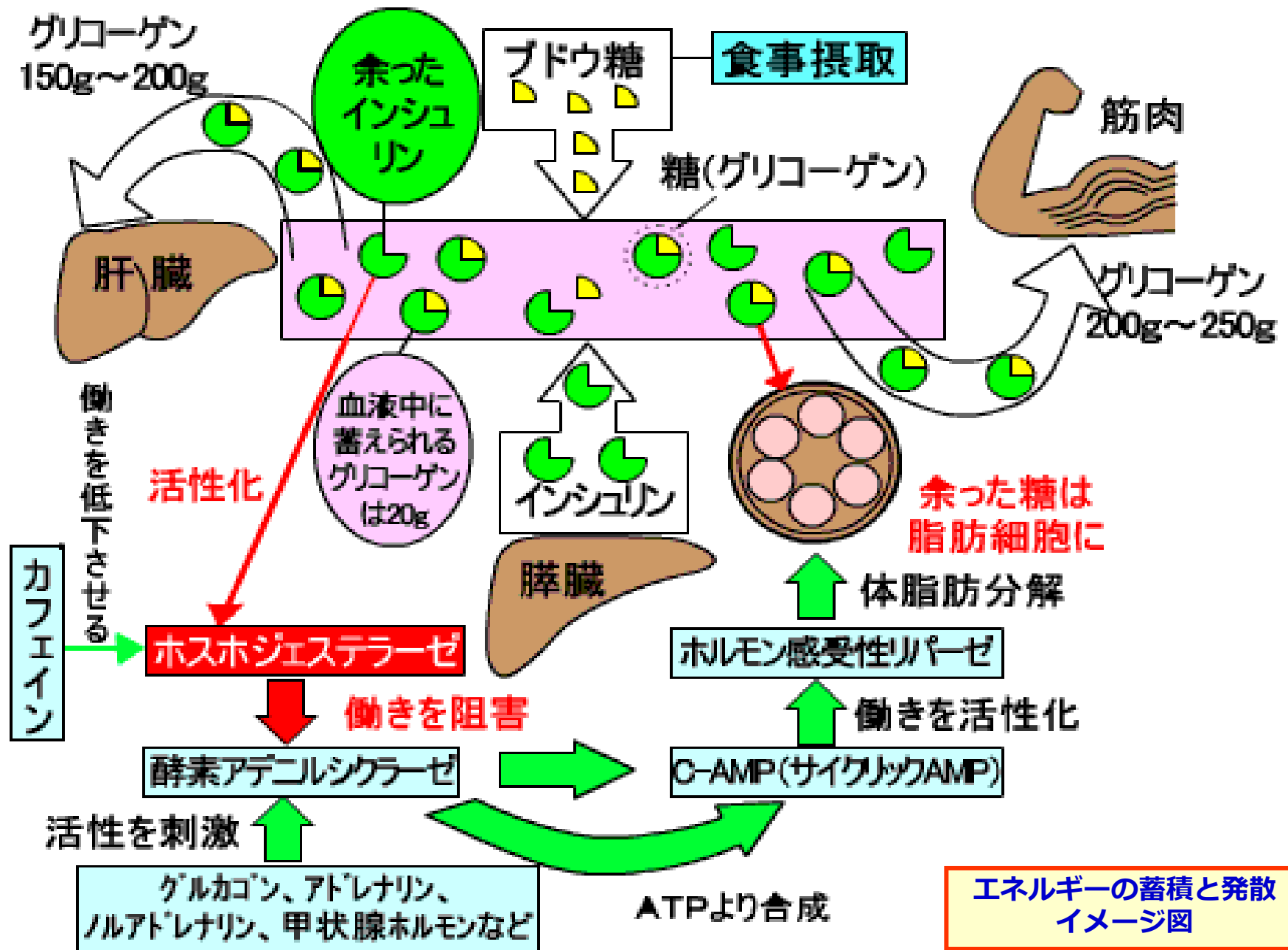
筋肉の基礎代謝量は全体の22%に過ぎない！

基礎代謝の内訳

筋肉(骨格筋)が占める割合は22%



※ 体重70kgで体脂肪率20%前後の男性でエネルギー代謝量≒1,700kcal/day の場合



－ 代謝に関する問題です －

16. 基礎代謝について（ ）に下記の語句から選んで埋め、適切に説明して下さい。

基礎代謝とは（ ）状態で体を動かしていなくても、（ ）・（ ）・体温保持などの（ ）の為に常に使われているエネルギーのことで、1日の総消費エネルギーに占める割合は（ ）%にもなる。

選択語句

a.眠った b.横たわった c.呼吸 d.寝返り e.心拍 f.動作 g.日常活動 h.生命活動 i.立位 j.50 k.60 l.70 m.消費

17. 代謝についての説明です、異化作用には○を、同化作用には×を付けて下さい。

() DIT	() 体温が上昇する	() 運動する
() 排便・排尿	() 体重が増える	() 汗をかく
() 細胞の修復	() 血液をつくる	() 骨が強くなる

18. 代謝メカニズムについて、正しい場合は○を、間違っていれば×を付けて下さい。

() インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモンである。
() 血糖値が過剰に上がると殆どが体脂肪として蓄積される。
() 体脂肪の分解にはリパーゼが欠かせない。
() インスリンは肝臓から分泌されている。
() 基礎代謝を上げる為には筋肉(骨格筋)を鍛えるしかない。