

年末年始は、食べた飲み飲んだりする機会が普段よりも増えて、「お腹まわりが気になる…」という方が多いのではないですか。食べ過ぎや運動不足からはつい、目をそらしたくなってしまう。しかし、その小さな積み重ねがメタボリックシンドロームや動脈硬化を招いてしまいます。可能性がありませう。今月号では、年末年始で食べた飲み飲んだりする機会が増えるからこそ意識してもらいたい、「運動」についてお伝えします。

自分も、自分の生活習慣を振かえてみましょう！

内臓脂肪の蓄積は、長年続けてきた不健康な生活習慣の積み重ねによって起ります。「食べ過ぎ」や「飲み過ぎ」「運動不足」が主な原因になります。食事や飲酒から摂取するエネルギーより、基礎代謝（なにもしていない状態でも生命維持のために消費するエネルギー）や生活活動、運動などで消費するエネルギーが少なくて、余ったエネルギーが皮下脂肪や内臓脂肪となって体内に蓄積されていきます。基礎代謝は年齢とともに減少していく傾向がありますが、年齢を重ねても若いときと同じように食事を摂って、あまり体を動かさずにいると、エネルギーが余ってしまう原因になります。まずは、自分の運動習慣と食習慣に問題がないか振り返ってみましょう。

どれくらいの運動が必要？

毎日仕事で体を動かしているため運動になっていると思いますが、これは身体活動(人々が身体を動かすこと)の中の『生活活動』にあたり、運動と区別されます。『運動』とは、健康のために「わざと繰り返して行う動作」のことを言います。厚生労働省は、健康づくりのための身体活動基準 2013 の中で、身体活動量(生活活動・運動)の基準や運動量の基準を設定しています。

【18～64歳の身体活動の基準】
強度が3メッツ以上の身体活動を週に23メッツ・時行う。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。

【18～64歳の運動の基準】
強度が3メッツ以上の運動を週に4メッツ・時行う。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う。

【65歳以上の基準】
強度を問わず、身体活動を週に10メッツ・時行う。具体的には、横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う。

『メッツ』『メッツ・時』ってなに??

★メッツ (強さの単位)
身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

★メッツ・時間（量の単位）
身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時間）をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で『1メッツ・時』となります。

【例】普通の速さで1時間歩くと、『3メッツ×1時間＝3メッツ・時』となります。しかし、冬になってなかなか歩くことができないという場合、雪かき30分を行くと、『6メッツ×1/2時間＝3メッツ・時』となり、同等の身体活動となります。

【メッツ表】

運動		強度	生活活動
ヨガ・ピリヤード	2.5	植物への水やり	
座ったラジオ体操	2.8	ゆっくりとした歩行 (平地・遅い = 53 m / 分)	
ボウリング、バレーボール、社交ダンス	3.0	普通歩行 (平地・67 m / 分)、子どもの世話 (立位)	
卓球、テニス (ダブルス・4.5 メッツ)	4.0	自転車に乗る (= 16 km / 時、通勤)、階段を上る (ゆっくり)、介護 (身支度、風呂、ベッドの乗り降り)	
野球、ソフトボール、バレー (モダン・ジャズ)	5.0	かなり速歩 (平地・速く = 107 m / 分)、動物と遊ぶ (歩く / 走る・活路に)	
ゆっくりとしたジョギング、バスケットボール、水泳 (のんびり泳ぐ)	6.0	スコップで雪かきをする	
ジョギング、サッカー、スキー、スケート	7.0		
サイクリング (約 20 km / 時)	8.0	運搬 (重い荷物)	

健康日本21(第二次)では、1日の歩数の目標を男性9,000歩、女性8,500歩(65歳以上は男7,000歩、女性6,000歩)としています。3メッツ以上の強度の身体活動(週に23メッツ・時)を行った場合、1日の歩数は約6,000歩に相当します。これに3メッツ未満の日常の身体活動(ゆつくりとした歩行、植物への水やり等)の2,000歩を加えると1日8,000歩となるため目標の歩数を達成することができます。

まずは、**今より10分、から!!**

運動をする習慣がないと、なかなか始めるのが難しいと思います。しかし、運動は生活習慣病の予防、筋力や体の機能の維持のためにとても大切です。運動習慣がないという方は、まずは身体活動量が少しでも増やせるように、今より毎日も10分多く体を動かしてみます。例えば毎日10分、距離にして約700mずつ長く歩くようにすると、個人差はありますが増やせることができません。少しの距離であれば車を使わず歩くようにしたり、テレビを見ながらなど、日常生活の中のちょっとした工夫や心がけで、身体活動量を増やしていきま

運動と食事改善の併用が効果的！

せっかく体を動かすことを意識しても、食べ過ぎ、飲み過ぎが続いているのは意味がありません。食べ過ぎや栄養バランスの悪い食事、食事時間の乱れ、欠食といった食生活は内臓脂肪をためこむ原因となります。例えば、50kcal（ポテトチップス6〜7枚、ビール124ml）は食べ物にとごく少量に感じます。しかし、たったの50kcalとあなただけではありません。それが1年続くくと、体重は約2.6kg増加、内臓脂肪も確実に増えてしまいます。そのため、内臓脂肪を減らすためには、運動不足の解消も大切です、食事の改善も同時に行うことが大切です。運動で毎日の身体活動量を増やして消費エネルギーを増やし、食事で摂りすぎているものを減らしたり、調理の仕方や食品の選び方を変えることで内臓脂肪を減らしましょう。

武道館・温水プール「Star」を利用してみませんか？

スターは、『温水プール』『武道館』『トレーニングルーム』『ランニングコース』を兼ね備えた施設になっており、子どもから高齢者まで幅広い年代に活用されています。

平日（火～金）は午後9時まで利用できますので、ぜひ活用しましょう！