

こんにちは

保健師です

健康福祉課健康推進グループの高（たか）と申します。

私は最近、チョコレートにはまっています。休憩中に一口食べては、ささやかな幸せを感じています。しかし30代も後半に差しかかり、食べた分がしつかり身につくお年頃になつてしましました。

体重計に悲しいほどしつかり実績が表れます。

お菓子が好きなのも、体重が増え気になるのも私だけではないはず：

お菓子を消費するためには、運動量は、普通に歩いて約2時間30分で、早歩きで約1時間30分食べるのは簡単ですが、消費するの大変です。でも、体を動かさないと脂肪として体に貯まることに：



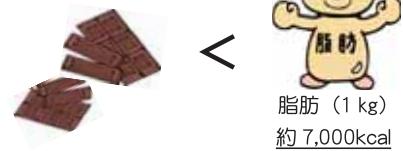
板チョコレート1枚(70g)のカロリーは約390キロカロリー



30～40歳代の女性の1日のエネルギー所要量(約1,800kcal)の約4分の1に相当

※身長150cm／体重50kgで計算
※座り仕事約1,600kcal、立ち仕事約1,800kcal

板チョコ1枚390kcal
18枚で7,020kcal



板チョコ1枚を18日間食べ続けると390kcal × 18枚 = 7,020kcal
体重1kg増加

◆ウォーキングに負荷をかけたい方、また膝の痛みがある方にお勧めの方法は？

お菓子も運動も両方楽しみましょう！

グループ (25) 2425

問合せ 健康福祉課健康推進

▼もしも板チョコレートを1枚食べてしまい、なかつたことにしたいと思つたら甘い誘惑には勝てないものですが、左図を見てください。

▼脂肪を貯めこむとどうなる？

一日に必要以上のエネルギーを摂取すると、同じくらいのエネルギーを消費しなければなりません。余分なエネルギーは、脂肪となり少しずつ体内に蓄積します。その結果がいわゆる「メタボリックシンдро́м（内臓脂肪型症候群）」といわれ、内臓脂肪型肥満を共通の要因とする、脳血管疾患や心臓病などの生活習慣病の元になります。

例えば、一日3食の食事のほかに板チョコレートを18日間食べ続けると体重が1キログラム増加することになります。（人間の体は計算どおりにはいきませんが、増えるのは確実）

▼食べたら動く！
ご飯を減らしてお菓子を食べてもいい？

バランスの取れた食事を減らすと必要な栄養分が不足します。ご飯のかわりにお菓子を食べると、ほとんどが糖分・脂質なため、急激に血糖値が上がり脂肪を貯めやすくなり、将来的には糖尿病になります。

▼カロリーだけを考えたら、普通のウォーキングよりもバランスの取れた食事を減らすと必要な栄養分が不足します。ご飯のかわりにお菓子を食べると、ほとんどが糖分・脂質なため、急激に血糖値が上がり脂肪を貯めやすくなり、将来的には糖尿病になります。

ポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」がお勧めです。このウォーキングには次のような効果があります。

・普通のウォーキングよりも膝や関節への負担をやわらげる（特に体重超過気味の方にお勧め）。

・首や肩のまわりの緊張と痛みを取り除き筋肉をリラックスさせる。

・上半身を使うことで特に二の腕を引き締める、また、たるみを解消し、肩と胸の筋肉を伸ばすことでバストアップにつながります。

各庁舎で体験用ポールを貸出していますので、ぜひ、ご利用ください。

一日のエネルギー所要量の1割程度（およそ100～200キロカロリー程度）です。さらに詳しくお聞きになりたい方は健康推進グループにご相談を。

☆あまけ（あやつの適量）一般的なおやつの適量は、一日のエネルギー所要量の1割程度（およそ100～200キロカロリー程度）です。さらに詳しくお聞きになりたい方は健康推進グループにご相談を。

一日のエネルギー所要量の1割程度（およそ100～200キロカロリー程度）です。さらに詳しくお聞きになりたい方は健康推進グループにご相談を。