

# こんにちは

## 保健師です

(文・高 佳代子保健師)

先月から、生活習慣病予防についてお話をしています。2回目は、「運動」についてです。

### 心当たりはありませんか？

8月、健康診査の結果が悪化している方を対象に結果報告会を開きました。保健師や栄養士から検査結果の説明や、生活習慣を一緒に振り返り改善に向けてお話ししたのですが、その中の一部の人に共通した習慣が見受けられたのでご紹介します。

- ①運動不足 (活動量不足)
- ②野菜不足
- ③食べる量自体が多い
- ④「水を飲んでも太るんです」と言っが、実はおやつを食べている
- ⑤寝る前までお酒を飲んでい

この5つを読んで、ドキッとした方は、ぜひ勇気を出して健診をお受けください。こういった生活習慣を改善するだけで、今よりも健康的になるでしょう。(詳細は、広報あびら8月号「秋の各種健診のご案内」をご覧ください)

### 難しいカロリー摂取と消費のバランス

色々な情報を見聞きし、「摂取と消費のバランスを保てば良い」という方も多いはず。それなのに難しいのは、「動いたから、働いたからたくさん食べて大丈夫」と思いがちだからです。

次の表(1~3)をご覧ください。

1000キロカロリーを消費するには大変ですが、食べるのはほんの少しの量です。具体的には普通歩行約1時間として、たったビール中ビン1本分と同じです(約200キロカロリー)。気持

ち的にはビールにカツ丼を食べたくありません。ですが、1日の摂取カロリー目安を65kg)の1日分は約2100キロカロリー、これに1時間の普通歩行で消費した分を足しても2300キロカロリーです。夜ビール1本とカツ丼を食べるなら朝食・昼食は1食500キロカロリーしか食べられません。朝食に例えればご飯普通盛りとベーコンエッグ、みそ汁や副菜を食べると500キロカロリー以上となり、摂取オーバーです。

100kcalを消費するには 表1

運動	体重		
	50 kg / 60 kg	活動	50 kg / 60 kg
普通歩行	38分 / 32分	掃除機がけ	33分 / 27分
速歩	29分 / 24分	風呂掃除	30分 / 25分
ジョギング	19分 / 14分	雑草取り	25分 / 21分
水中運動	29分 / 24分	子どもと遊び	23分 / 19分
水泳	14分 / 12分	雪かき	19分 / 16分

1日の摂取カロリーの目安 表3

<b>主に座位での仕事の場合</b>
成人男性 (65 kg) 2100kcal 前後
成人女性 (50 kg) 1700kcal 前後
<b>適正体重の目安 (BMI22として)</b>
身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

※脂肪1kgを減らすには約7000kcal分の消費が必要

食品のエネルギー量 (目安) 表2

《食事》		《おやつなど》	
ご飯 (150g)	252kcal	メロン (1/6切)	55kcal
ベーコンエッグ (卵2個)	256kcal	ポテトチップス(10枚程度)	80kcal
カレーライス	810kcal	ミルクチョコレート (15g)	90kcal
カツ丼	1014kcal	アイスクリーム	150kcal
《高カロリーの野菜》		メロンパン (1個)	340kcal
かぼちゃ (1/8個)	164kcal	ビール (500ml)	200kcal
とうもろこし (1本)	207kcal		

### 一緒に歩きませんか？

運動したからといって、たくさん食べると、食べ過ぎになることもあるのです。現代は食べたいものであふれています。日常でも食事にプラスしておやつにお酒...と食べ過ぎてしまいがち。普段から意識して体を動かしましょう(食べ過ぎたら摂生も大事)。まして「動いたからたくさん食べよう」は太り、病気の元になります。

この記事を読んで「普段運動はしないけど、運動しようかな」と思った皆さん。9月21日(木)に、ノルディックウォーキング講習会があります(詳細は12P)。手軽に始められ、左記のような効果もあります。試してみませんか？

#### ノルディックウォーキングの効果

- ・膝や関節への負担を和らげる。(特に体重超過気味の人におススメ)
- ・普通のウォーキングよりも心拍数を上げ運動量が増える。
- ・上半身を使うことで特に二の腕を引き締めたるみを解消。
- ・肩と胸の筋肉を伸ばすことで女性はバストアップ効果あり。
- ・首・肩のまわりの緊張と痛みを取り除き筋肉をリラックス。