

運動習慣をつけましょう!メタボリックシンドローム『運動編』

メタボリックシンドロームを改善させるためには、内臓脂肪を減少させることが重要であり、内臓脂肪は運動することで皮下脂肪よりも減少しやすいと言われています。また、日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクを下げるすることができます。

内臓脂肪を減らす方法には「食事の改善」のほか、「脂肪を減らすための運動」を取り入れると効果的とされています。是非、食事と共に運動にも取り組みましょう!

■内臓脂肪を減らすにはどのくらいの運動をすればいいの?

メタボリックシンドローム「基礎編」で内臓脂肪蓄積は「腹囲(おなか周り)」を測ることで知ることができるとお伝えしました。

Q. 腹囲 1cm・体重 1kg の減量を行うのに必要な消費カロリーは?

A. 答えは約 7,000kcal !

腹囲を 1cm 減らすには体重を 1kg 減量する必要があり、そのためには約 7,000kcal 分のエネルギーを食事か運動で減らす必要があります。

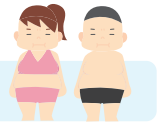
1 か月に 1kg ペースで減量を行う場合は、毎日約 233kcal を減らすことを意識しましょう!

(例)

1 か月 1kg やせたい
7,000kcal ÷ 30 日 = 約 233kcal / 日
1 か月 2kg やせたい
14,000kcal ÷ 30 日 = 約 466kcal / 日

100kcal 消費するのに必要な運動量について、体重別早見表を参考に確認してみましょう!

腹囲 1cm = 体重 1kg = 約 7,000kcal



●100kcal消費するのに必要な運動量(体重別早見表)

<p>普通歩行</p> <p>50 kg → 38分 60 kg → 32分 70 kg → 27分 80 kg → 24分</p>	<p>やや速歩</p> <p>50 kg → 27分 60 kg → 22分 70 kg → 19分 80 kg → 17分</p>	<p>ランニング</p> <p>50 kg → 13分 60 kg → 11分 70 kg → 9分 80 kg → 8分</p>	<p>階段を上げる(ゆっくり)</p> <p>50 kg → 29分 60 kg → 24分 70 kg → 20分 80 kg → 18分</p>	<p>自転車に乗る</p> <p>50 kg → 29分 60 kg → 24分 70 kg → 20分 80 kg → 18分</p>
<p>掃除機</p> <p>50 kg → 35分 60 kg → 29分 70 kg → 25分 80 kg → 22分</p>	<p>風呂掃除</p> <p>50 kg → 33分 60 kg → 27分 70 kg → 23分 80 kg → 20分</p>	<p>水泳(のんびり泳ぐ)</p> <p>50 kg → 19分 60 kg → 16分 70 kg → 14分 80 kg → 12分</p>	<p>ボウリング</p> <p>50 kg → 38分 60 kg → 32分 70 kg → 27分 80 kg → 24分</p>	<p>卓球</p> <p>50 kg → 29分 60 kg → 24分 70 kg → 20分 80 kg → 18分</p>

※安静時のエネルギー消費量を含みます。

■1日10分からでも運動を!

+10(プラステン)という取り組みをご存知ですか?

[+10(プラステン): 今より10分多く体を動かそう]をメインメッセージに、毎日少しずつでも運動習慣を身に付けていくことで、生涯健康でいられる期間を延ばそうという政府の取り組みです。

●意外と大きい+10の効果

(例) 体重 70kgの方が早歩きで毎日10分、今よりも多く体を動かした場合、1年間で脂肪組織を1.9kg減らす効果が!

詳細はこちらをご参照ください。(健康寿命を延ばそう! : <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/disease/exercise/>)



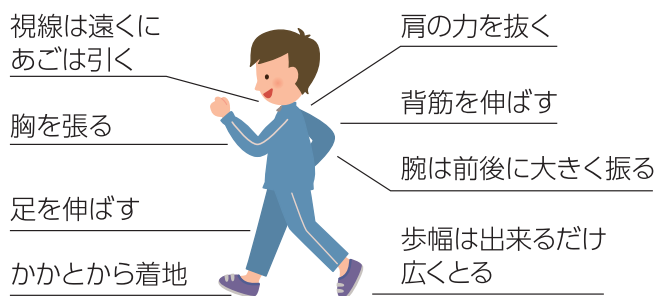
■運動するときのポイント！ 有酸素運動と無酸素運動の両方を取り入れましょう！

有酸素運動は体脂肪を燃焼させます。(脂肪燃焼効果があるためメインの運動は有酸素運動がお勧めです。)
無酸素運動は筋力 UP することから基礎代謝量を上げることができます。また、筋肉を増やすことでより脂肪を燃焼させやすくなります。

無酸素運動を行ってから有酸素運動を行うとより脂肪が燃焼しやすくなります。

有酸素運動の種類：(ウォーキング、エアロビクスなど)

- 運動の時間を持つことが難しい場合、ウォーキングの質を変えて効率よくエネルギーを消費しましょう。
- うっすら汗ばむ心拍数 120/分ぐらいで歩行しましょう。
- 大腿で早歩きを意識しましょう。

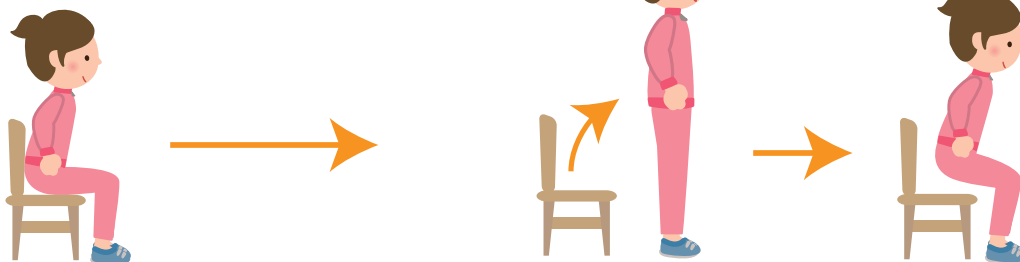


無酸素運動の種類：(筋肉トレーニング、短距離走など)

[筋肉トレーニング：立ち座り(お尻とももの筋肉を鍛える)]

始める前の姿勢

動作とリズム



- 手を腰に当てる
- 足は肩幅程度、つま先は約 30 度開く
- 顔は正面を向き、上体はやや前傾
- 立ち上がる
- 元の姿勢に戻るが、座ったつもりだけで椅子にお尻をつけない
- 筋肉トレーニングを行う時は息を止めずに行いましょう。
- 筋肉トレーニングはややきついと感じるぐらいが効果的です。

多忙な中、運動する時間を設けることは容易ではありません。食事でのカロリーコントロールは運動よりも容易に行うことができます。運動を行うと同時にオーバーカロリーになっていないか、食事についても前回の資料を参考に振り返ってみてください。

今回はメタボリックシンドローム（内臓脂肪の減少）という視点での運動について紹介しましたが、日常生活において身体活動量を増やしていくことはメタボリックシンドロームの改善だけではなく、加齢に伴う生活機能低下や認知症の予防、メンタルヘルス不調の一次予防にもつながります。ですからこの機会に一時的なダイエットにとどまらず、身体活動量を増やしていく習慣を身に付けていきましょう！

参考資料

厚生労働省 eヘルスネット：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-05-002.html>

厚生労働省 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書：<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>

厚生労働省 健康づくりのための運動基準：<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou02/pdf/data.pdf>

厚生労働省 いつでもどこでも+10：<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xpleatt/2r9852000002xpr1.pdf>