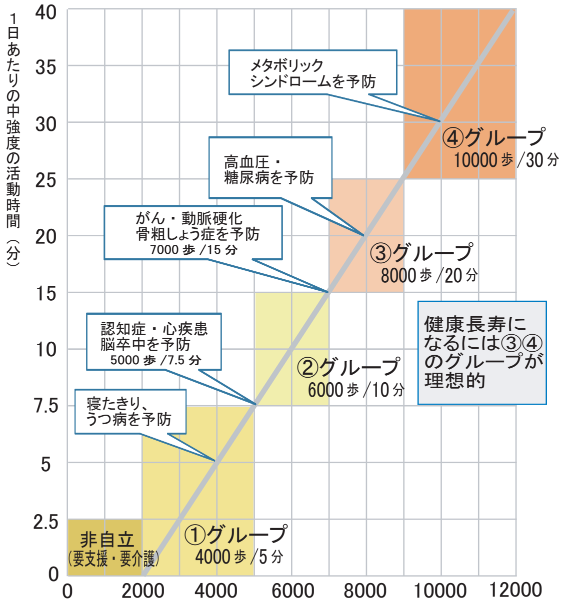
桃の里 健康づくり

第３回

運動

今回は、群馬県中之条町で行われた、65 歳以上 5,000 名を対象に、24 時間 365 日間の身体活動を 15 年間調査した結果を紹介いたします。まず、左図に示されているとおり、最も適した運動は１日「8,000 歩 /20 分（中強度)」が「万病予防」に適していると記されています。

１日あたりの歩数と中強度の活動時間 病気との関係



出典 やってはいけないウォーキング 青柳幸利著

8,000 歩 /20 分 ＝ 8,000 歩あるき、その内中強度の運動が 20 分あること

中強度の運動 ＝ 歌は歌えないけれど、何とか会話しながら続けられる程度の運動

中強度の運動を日常生活に簡単に取り入れられる簡単な方法

掃除

・普通にかける ＝ **「低強度」**
・掃除機本体を持ち上げながら行う ＝ **「中強度」**

買い物

・カートを使う ＝ **「低強度」**
・カゴを手で持って買い物をする ＝ **「中強度」**

歩く

・「ゆっくり」な「すり足」で歩く ＝ **「低強度」**
・ももの上下の動きを意識し、少しスピードを上げて歩く ＝ **「中強度」**

最後に「8,000 歩 /20 分」は「毎日必ず 20 分」ではなく、生活サイクルに合わせて調整すれば大丈夫です。今日できなければ翌日に多めに運動すればいい。平日がデスクワークでも、休日にたくさん体を動かすと、毎日運動するのと同じ効果が得られます。

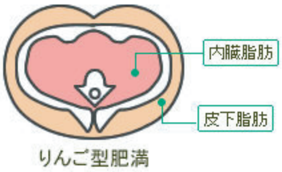
＊「歩けば歩くほど健康になる」という認識は、間違いと言われています。運動のしすぎは、健康効果がないどころか免疫力が低下し、健康を害することになります。

食事

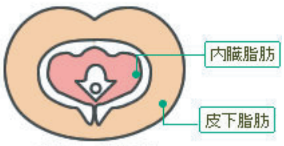
肥満は糖尿病の最も大きな誘因で、通常の人と比べて糖尿病になる確率が５倍も高くなります。特に「内臓脂肪型肥満」は、糖尿病ばかりか高脂血症や高血圧とも深く関係しています。**内臓脂肪の蓄積により、糖や脂質の代謝機能に異常がおきる**のです。香川県はぽっちゃり型が多いと言われますが、まず肥満の見極めをしてみましょう。

チェック１　あなたは危険な内臓脂肪型肥満？

BMI が２５以上で、ウエスト（腹囲）が男性で **85** cm以上　女性が **90** cm以上はリンゴ型肥満（上半身肥満）と判定され内臓脂肪型肥満が疑われます。



りんご型肥満



洋ナシ型肥満

チェック２　肥満を予防する食事とは？

肥満を防ぐためには、腹七分目を目安に、自分の適正なエネルギー摂取量に見合った適量の食事をバランスよくとることです。そのためには次のことに気をつけましょう。

① **主食・主菜・副菜をそろえる** → 野菜を今より一皿多く食べましょう

② **調理と素材の工夫でエネルギーをコントロールする** → 薄めの味に慣れましょう

③ **外食の際、おかずの多いメニューを選ぶ**
　バランスガイドを思い浮かべ、一汁２～３菜の定食かセットものを選びましょう
　麺類なら、具だくさんのものや野菜が多いものを選びましょう

④ **間食はとりすぎない！**
　１日 100kcal 程度が適量です
　洋菓子より和菓子の方が低エネルギー、スナック菓子は高エネルギーです

イチゴショート 240kcal

大福 120kcal

せんべい 55kcal

バナナ 100kcal

ポテトチップス 370kcal

ポップコーン 250kcal

⑤ **高カロリーな、酒・つまみに要注意！**

次回は、②の調理と素材の工夫について提案します。