

●健康おおたわら塾● 「動いて燃やそう内臓脂肪」

■相談・問い合わせ 東1階
健康政策課成人健康係
TEL (23)7601

●運動で内臓脂肪が燃えやすくなります。

筋肉は体の中で最も多くのエネルギーを使っています。そのため、筋肉量が多い人ほど、じっとしていてもエネルギーや脂肪が燃えやすくなります。

バランスのとれた食事とともに運動にも取り組み、筋肉量を維持しながら内臓脂肪を効率よく燃やしましょう。

《内臓脂肪とは？》

おへその高さで測った腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の場合、内臓脂肪が蓄積している可能性があります。そこから分泌される物質の影響で、高血圧や糖尿病、脂質異常症などを引き起こす場合があります。

皮下脂肪と比べると、増えやすく減りやすいというのが特徴です。そのため、生活習慣の改善で、効果的に減らすことができます。

【運動の効果】

★内臓脂肪を減少★

★生活習慣病予防★

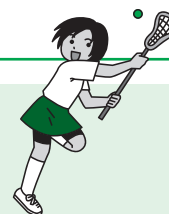
血液中の脂質や血糖値を下げることで、生活習慣病の予防・改善が期待できます。また、心臓や肺の機能が向上したり、血管が柔らかくなり、血液の流れがよくなります。

★ストレス解消★

体を動かすことで脳の神経が刺激され、気分を爽快にしてストレス解消につながります。また、良質な睡眠ももたらします。

★骨粗しょう症対策★

運動をすることで無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに、骨の老化を遅らせます。



●手軽な運動「ウォーキング」

運動の中でも体内に十分な酸素を取り込みながら、効率よく脂肪を燃焼させられるものは有酸素運動です。

代表的な有酸素運動であるウォーキングは体への負担が少なく、いつでもどこでも、手軽に始められます。

- ・歩く前や歩いた後にはしっかり水分補給をして、脱水や熱中症に注意しましょう。
- ・ウォーキングの前後にはストレッチをして、けがを予防しましょう。
- ・正しいフォームで効果アップ！
 - ①胸をはって、背筋を伸ばす
 - ②歩幅はいつもよりちょっと広めに
 - ③つま先から蹴りだし、かかとから着地
 - ④肩の力を抜いて、肘を曲げ、腕は後ろに引くように振る
 - ⑤一本の線上を歩くように心掛ける

※高血圧や心臓病の方、膝や腰に痛みがある方は、医師に相談してから行いましょう。



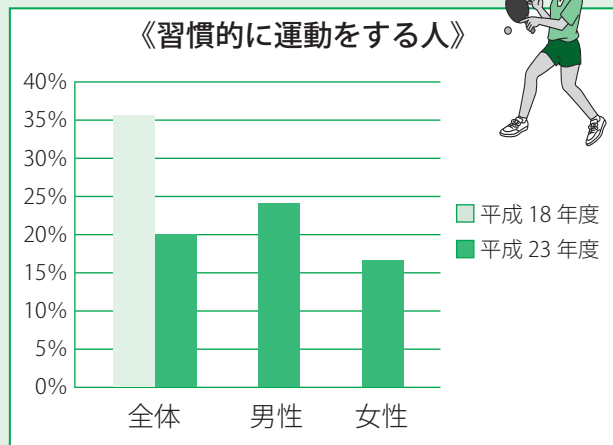
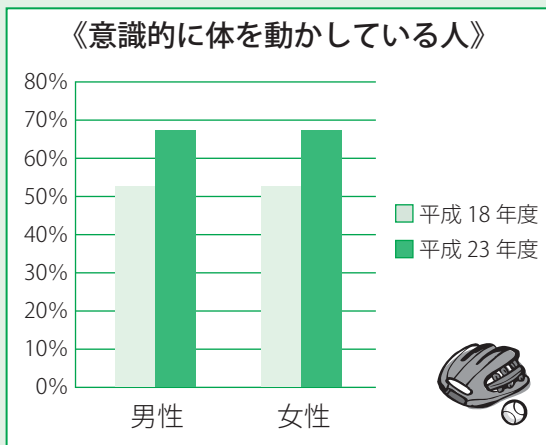
●運動による消費カロリー

体の動かし方により消費するカロリーは違いますが、いつもより歩幅を広くして1分間歩くと、体重1kg当たり0.08kcalが消費されると言われています。これをもとに、運動により自分がどれくらいのカロリーを消費したのかを計算することができます。

$$\text{★歩行…} \quad \boxed{\text{現在の体重}}_{\text{kg}} \times 0.08\text{kcal} \times \boxed{\text{歩行時間}}_{\text{分}} = \boxed{\text{消費カロリー}}_{\text{kcal}}$$

体脂肪1kgを減らすには7000kcalを消費する必要があります。体重60kgの人が1日30分のウォーキングを約1カ月半続けると、無理なく1kgの体脂肪を減らすことができる計算です。

【大田原市民の運動への取り組み方】



市民アンケートの結果から、平成18年度と比べて、平成23年度では日ごろから意識的に体を動かしている人は増加していますが、意識的に体を動かしている人の中で、運動が習慣化している人の割合は減少していることが分かります。

すでに運動に取り組んでいる人は習慣化することを目標に、忙しくて運動をする時間が取れないという人は、まずは活動量を増やすことを目標にしてみましょう。

●ウォーキングを習慣化するポイント

- ★毎日少しずつ歩く時間を長くしましょう。運動により体脂肪が多く使われるのは運動開始20分後からです。少し物足りないと感じる程度から始めて、徐々に歩く時間を延ばしましょう。
- ★歩数計を持ち、歩数を数えましょう。歩数が増えていくと、運動への意欲も増します。歩数計は高価な物である必要はありません。
- ★用事や楽しみのついでに歩きましょう。通勤、買い物、犬の散歩、地域の文化・歴史探索などの外出の機会を利用して歩きましょう。



●ウォーキングを習慣化するポイント

『近所への買い物は自転車や徒歩で』『階段を多く使う』『テレビを見ながら筋肉トレーニングやストレッチをする』『駐車場では遠い場所に車を停める』など、日常生活の中のちょっとした工夫が活動量増加・運動不足解消につながります。

こまめに掃除をする、早歩きで移動するなど、普段から「こまめに」・「早歩き」を心掛けるのもポイントです。

毎年9月は健康増進月間です。スローガンは「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命をのばしましょう～」です。喫煙・肥満・運動不足といった健康に害があると思われる3つのリスクの中で、最も医療費を引き上げているのは運動不足です。そのため、スローガンの1番目が運動になっています。

運動不足を解消して、未来の自分に趣味や仕事を続けられる健康な体をプレゼントしましょう！