



メタボ対策には…
やっぱり運動も必要??



運動を組み込んだ対策が
効果的です!

保健指導の場面で、“仕事が忙しくて…”、“運動は苦手”、“時間がない”などと運動することをためらう方が多いのが現状です。たしかに、食事を減らすことなどで体重は減少します。しかし、それだけでは筋肉量も一緒に減ってしまうため、体重が落ちるだけでなく、代謝量も落ちてしまいます。そうなると前より太りやすい体になるため、食事が元に戻ったとき、『リバウンド』となるわけです!!

そこで、筋肉量を維持するために“運動”が登場です! 筋肉を増やすと思うと大変ですが、今ある筋肉を落さず、活性化するだけでも代謝はよくなります。

運動目標: 1週間合計150分以上

ポイント1 「ちょっとキツイ」と感じる運動を

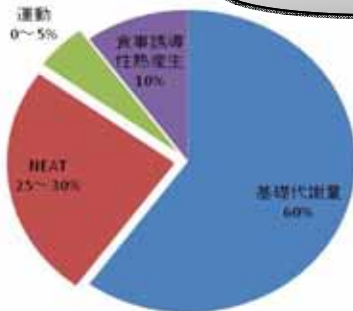
主観で構わないので、「ちょっとキツイ」と感じる運動を行きましょう。この程度の運動強度で行くと、食欲を抑制してくれます!!

楽な運動では逆に食欲を増進してしまうのでご注意を!
これまでの運動習慣や種目によって個人個人感じる強度は違います。ご自身に最適な強度で行いましょう。

運動後は油断しがち!
運動の後にはビール・・・
ではなく“水”を!!

時間がない人は・・・

ポイント2 ニート (NEAT) を増やす



[標準体型の日本人における、
1日の消費エネルギーの内訳の目安]

運動は必要ですが、仕事もある中毎週決まったスケジュールで続けることは簡単ではありません。そこで注目したいのが、「NEAT(日常生活活動で消費されるエネルギー)」です! NEATは運動未満の動きで、歩く・物を運ぶなどのあらゆる日常的動作を総称します。実は、このNEATによる消費エネルギーの割合は運動よりも大きいのです! 1つ1つの動作では少ない消費エネルギーしかありませんが、起きている16時間に積み重ねれば大きな効果が現れます!!

寒い冬はNEATも少なくなりがち!
積極的に増やしていきましょう!!

NEAT を増やす日常生活 (例)

- ランチには歩いていく
- 職場でのコピー取りやFAXは、自分で行う
- 職場でスタッフを呼ぶより、自分から行って話す
- 自宅では、お茶入れ、食器下げ、電話取り、新聞・郵便物受取など、何でも自分で動く
- 電気製品のスイッチ操作に、リモコンは使わない(テレビ、電灯など)
- 電気製品のコードの差し込みや引き抜きをこまめに行う
- ペットと散歩する

こんなことでも、NEATは増えます!

背筋を伸ばす

パソコンに向かうときは、猫背にならないように

立っている時間を増やす

ごろ寝でテレビは見ない

電車・バスでは空席があっても座らない

食事は一口ずつよく噛む

噛んでいるときは安静時よりエネルギー消費量が20%アップ(満腹感も得られる)