

たんとんくらぶ

5
2021 May.
vol.201

巻頭特集

歩いて、元気! 動いて、楽しい!!

今日からスタート!

健康への 第一歩

◎～健康的な暮らし～
Healthy Life

◎体に優しい、食べて美味しい
健康美食

リフレッシュユデキテ
いいよね♪



頭集
巻特

歩いて、元気！ 動いて、楽しい！！

今日からスタート！

健康への第一歩

健康づくりに欠かせない運動。しかし、いざはじめようと思つくと

なかなか腰が重たくなる人も少なくはないのでは？

今号は、そんな「はじめたいけれど、はじめられない」初心者に向けて、BMIの計算方法や近くのウォーキングコースまで紹介。ぜひ今日からはじめましょう。

テレワークなど新たな様式が運動不足の原因に

コロナ禍がはじまって、早1年以上。新しい生活様式にもすっかりなじんできましたが、気になるのは運動不足です。スポーツ庁では高齢者や子どもを持つ家族、テレワーカーに向けて、運動不足に対するリスクと生活の中でできる運動について発信しています。特にコロナ禍で一気が増えたテレワーカーは、座っている時間が1日11時間以上になると、4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%も高まるといわれており、体だけでなく心にも悪影響があるといえます。

高齢者はさらに、フレイルの進行に注意が必要。加齢に伴い、筋力や口腔機能などが低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態をフレイルといいます。フレイルの予防に重要なのは、「栄養」と「運

動」、「社会参加」。よく噛んで、しっかりと食べること。毎日、体を動かすこと。そして、趣味を持ち、地域の活動に参加すること。高齢者が自立した生活を長く送るには、こうした取り組みをコロナ禍においても継続して実践していくのが大切です。

自分を知り、動機づけに運動で健康寿命を延ばす

「適切なカロリーの範囲内で、必要な栄養素をバランスよく摂るといふ食事の基本は重要。食事と運動の両方からアプローチしていくのが大切です」と話すのは東海学院大学の森田啓之教授。筋肉をつけたい、ダイエットしたい、運動機能を維持したいなど年齢や目的によって、トレーニングの方法はさまざま。ですが、食事と運動どちらかに偏るのではなく、両方を意識し、適正な体重を保つていく



東海学院大学
健康福祉学部管理栄養学科
森田啓之教授

ことが健康寿命を延ばすのに大切だと思います。ほかに運動により、悪性腫瘍になる可能性が下がったり、認知症になりづらくなったり、ロコモティブシンドロームの防止や免疫力の向上など、いいことがたくさんあると続ける森田教授。「運動に向かいやすいように、今の自分のBMIを調べたり、目標体重までの計画を立てたりするのもいいですね」と笑顔で話しました。ぜひ今日から、無理のない範囲で運動をはじめてみてはいかがでしょうか。

運動不足にも、ダイエットにも◎ おすすめのトレーニング

ロコモティブシンドロームを防ぐためにも、ダイエットにも下半身を鍛える運動は効果的です。たんどんマンおすすめの運動を紹介します！

スクワット

足を肩幅に広げて、お尻を後ろに引くように、ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。腰を落とす時に膝がつま先より前に出ないようにするのがコツ。できない場合は椅子や机を使ってもいいです。



スローステップ運動

高さ20～30cmぐらいの台をゆっくり上り下りします。背中やお尻、太ももなど大きな筋肉を使う全身運動で、減量や体力向上、筋力アップ、認知症予防などに効果的です。



フロントランジ

腰に両手をついて両脚で立ち、脚をゆっくり大きく前に踏み出します。太ももが水平になるくらいに腰を深く下げ、元に戻ります。筋力はもちろん、柔軟性やバランス能力も向上します。



いまさら訊けない運動の疑問を解消 / 学ぼう! 運動の知識

Q1 BMIって何?

Body Mass Indexの略で、肥満度を表す体格指数です。以下の計算式で算出できます。

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

日本肥満学会の判定基準(成人)

BMI値	判定
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)



Q2 脂肪を1kg減らすには、どれだけの消費カロリーが必要?

脂肪1gは9kcalです。しかし、1kgの脂肪を消費するのに、9000kcalを消費しなければいけない訳ではありません。人間の脂肪細胞のうち、脂質は8割。残り2割は水分や細胞を形成する物質でできているため、実質は7.2kcalほどです。これを踏まえ、脂肪1kgを消費するのに必要なエネルギーは約7200kcalとなります。1カ月(30日)で1kg痩せようと思うと、いつもの食事をしつつ、1日240kcal分の運動をすればいい計算になります。

Q3 消費エネルギーの計算方法を教えて?

$$\text{消費エネルギー(kcal)} = \text{METs} \times \text{体重kg} \times \text{運動時間} \times 1.05$$

METsとは運動強度を示す単位で、「安静時のエネルギー消費量の何倍に当たるか」を示しています。例えば、散歩は3.5。ジョギン

METsに
関する詳しい
ことは
こちら



国立健康・栄養研究所
の栄養・代謝研究部
「改訂版「身体活動の
メツ(METs)表」」

グは7.0。アイロンがけは1.8など、運動から家事まで幅広く設定されています。どの運動が、どれぐらいの強度かは、国立健康・栄養研究所の栄養・代謝研究部の「改訂版「身体活動のメツ(METs)表」」を確認ください。

<例>60kgの人が、散歩(3.5 METs)を1時間したら……?

$$60\text{kg} \times 3.5\text{METs} \times 1\text{時間} \times 1.05 = 220.5\text{kcal}$$

Q4 有酸素運動と無酸素運動の違いって?

文字通り酸素を使って筋肉を動かす運動を有酸素運動、強度の高い運動を無酸素運動といいます。有酸素運動はエネルギーの消費が緩やかなため、主に燃焼しにくい脂肪をエネルギーに変えます。一方、筋トレをはじめとする無酸素運動は、運動強度が高く、瞬間的にエネルギーを必要とするため、糖(グルコース)を多く使用。どんな運動を行っても糖質と脂肪をエネルギーにしますが、運動の強度や継続時間によって糖質と脂肪の割合が変わります。強度が高い運動をすると、乳酸がたまりやすくなります。乳酸は筋細胞が糖を使ってエネルギーを生成する過程で生じるもの。運動強度が高くなると処理するスピードが追い付かなくなり、乳酸が貯まってきます。運動していると、血液中の乳酸が急に増加しはじめるポイントがあり、これを乳酸性作業閾値(LT)といいます。効率的に運動する上で、自分のLTを知っておくといいですね。

Q5 内臓脂肪と皮下脂肪の違いは?

文字通り、胃や腸、肝臓など内臓の周りについている脂肪が内臓脂肪。皮下についているのが皮下脂肪です。メタボリックシンドロームの原因である内臓脂肪が蓄積すると、アディポサイトカインというホルモンの分泌がおかしくなり、動脈硬化の促進や糖尿病、高血圧などを発症、悪化させる原因となります。

<内臓脂肪の簡単チェック>

腹囲男性85cm以上、女性90cm以上あれば、内臓脂肪型肥満の可能性ががあります。

初心者にも
おすすめ!

スポーツ用品専門店
「HIMARAYA」に聞きました!
売れ筋スポーツグッズ

協力/株式会社HIMARAYA



HOKA ONE ONE
「CLIFTON(クリフトン)7」

ランニングしている人に最近人気なのがこの商品。厚底でクッション性も高く、速く走れるので市民ランナーに人気です。仕事中に履いても疲れにくく、足に優しいのも魅力。



ZAMST
「サポーター」

市民ランナーはもちろん、急に運動をはじめて痛めてしまったなどにも人気です。ランニングで大きな負担のかかる膝や足首など関節部を保護するのに最適で、病院でも紹介されています。



erugam
「トレーニングループ」

コロナ禍による外出自粛から売れはじめた商品。花粉症に悩んでいる人や雨の日など、家の中でもしっかりとトレーニングができます。さまざまな商品があるので、目的に合わせましょう。

商品に関して、
詳しくはコチラ!



たんとんマンおすすめ

「運動のススメ」

各務原の健康は、ボクが守るトン!

今すぐでも運動したいトン? だったら、ボクに任せてトン!
おすすめの運動を教えるトン!

天気の良い日は、地元を歩こう!

各務原市おすすめのウォーキングコース

豊かな水と緑に恵まれ、人々の営みが数多い史跡として残る各務原市。さまざまな地元の名所をめぐりながら、楽しくウォーキングできるコースが19もあります。各コースはQRコードをチェック!

家の中で、誰でも気軽に

かがみがはらにんじん体操

各務原の特産物である各務原にんじんのブランド化とPRを目的に、「健康寿命を延ばす」「幼児教育」の2つをテーマに、考案された体操。各務原にんじんをテーマにした「ニンジン スキップ!!」の歌に合わせて、楽しく体を動かせます。子どものための「かがみがはらにんじん体操」、運動器の障害のために移動機能が低下する状態、ロコモティブシンドロームを予防できる「各務原にんじんフレイル予防体操」があります。



各務原市
おすすめ
ウォーキング
コース

かがみがはら
にんじん体操

各務原
にんじん
フレイル
予防体操

座って!
各務原にんじん
フレイル予防
体操

