

ポイント2
「からだを
うごかす」



運動量を増やして消費エネルギーを多くすれば内臓脂肪がたまりにくくなり、インスリン抵抗性が改善され、エネルギーが消費されやすくなります。

*運動を開始するときは、かかりつけ医や専門家に相談しましょう。

運動の効用

- ◎肥満・高脂血症を防ぐ
- ◎血糖値と血圧、コレステロールを正常にする
- ◎骨を丈夫にする
- ◎若さを保つ
- ◎ストレス解消に役立つ
- ◎便秘解消

(ヘルスサポーター21事業 成人向けパンフレットより)

例えばこんなものを参考に

「エクササイズガイド」より

(厚生労働省・健康づくりのための運動指針2006)

週23エクササイズの活発な身体活動(運動・生活活動)をこころがけましょう。

週23エクササイズのうち
4エクササイズは
運動から

1エクササイズに相当する活発な身体活動

例《右表の通り》

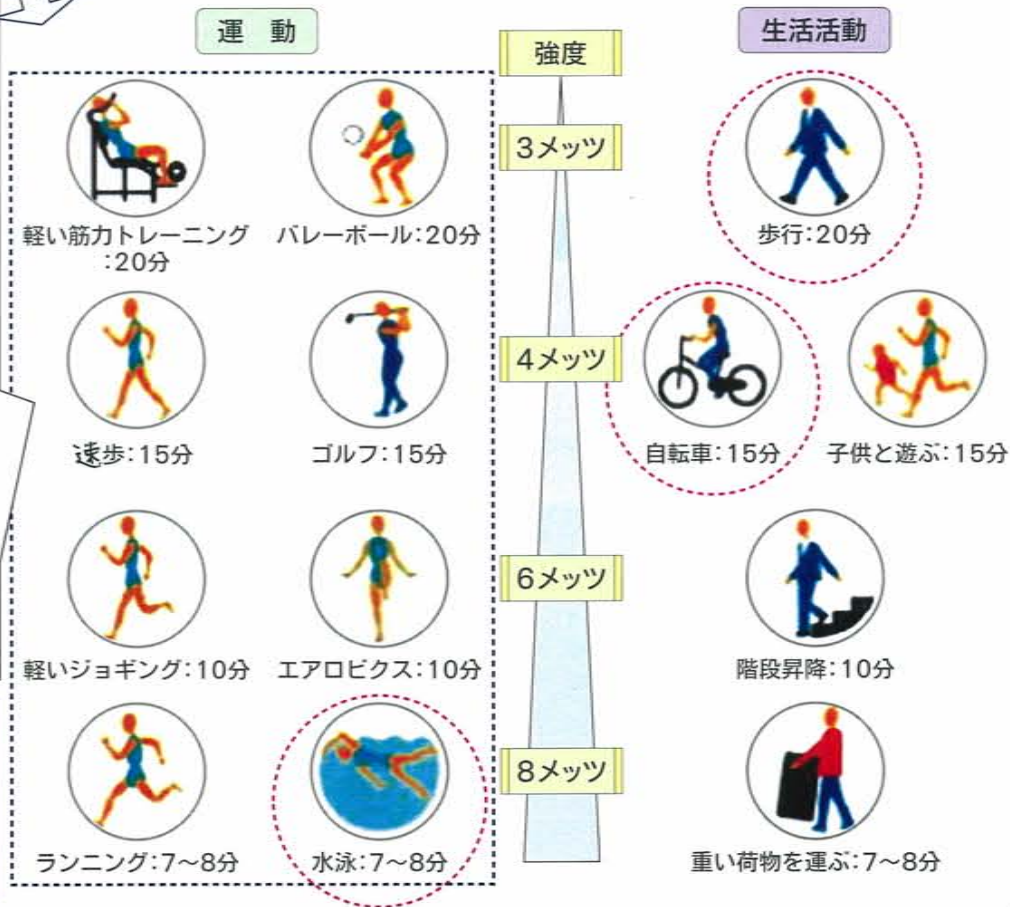
一日に
60分歩いている方なら、
20分=1エクササイズ
なので、週2回やると
「6エクササイズ」
していることになります。

加えて、
片道15分の自転車通勤
・往復・週5回
「10エクササイズ」

スイミングスクールなどで
水泳を60分・週1回
「約7エクササイズ」

を全て実施すると、
合計23エクササイズ
(6+10+7) となる

メッツ(MET)とは、身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。
エクササイズ(Ex)はメッツに身体活動実施時間をかけたものです。



自分のからだや健康状態を振り返り、運動をはじめたい！
食事を見直したい！…そんな方は下記へご相談ください。
皆さんの健康管理、応援しています。

◎腹囲(おなかまわり)はおへその高さで測ってください
測り方は、あなたの町のヘルスマイト(食生活改善推進員)にお尋ねください。

会津若松市役所 健康増進課 (39)1245
北会津支所 住民福祉課 (58)1808
河東支所 住民福祉課 (75)2522

40-74歳の

男性の2人に1人!
女性の5人に1人! が

メタボリックシンドローム

(平成16年国民健康・栄養調査結果より)



健康情報ホームページ うらりネット より

メタボリックシンドロームってなに?

内臓脂肪が多くなった肥満があり、そこに高脂血症や高血圧、高血糖を併せ持っている状態をいいます。
ちょっと血圧が高い、ほんの少し血糖が高いなど、ひとつひとつは軽症でも、複数併せ持つことにより、動脈硬化の危険性がとても高くなるのです。

健康や生活の質(QOL)の維持に大きな脅威となるメタボリックシンドロームを予防する、もっとも効果的な方法は、内臓脂肪が過剰に蓄積することを防ぐことです。

なぜ、内臓脂肪は蓄積していくの?

大きな原因は「食べ過ぎ」と「運動不足」

このような要因などで
内臓脂肪は
たまっていきます

野菜をあまり食べない

目標は
一日5皿分350g
緑黄色野菜 120g
(片手で2杯分くらい)
例.
ほうれんそう3株(80g)
にんじん1/3本(30g)
にら1/8束(10g)
淡色野菜 230g
(両手で2杯分くらい)
例.
キャベツ60g
白菜60g
もやし30g
玉ねぎ30g
ごぼう10g
大根50g
(ヘルスサポーター21事業 成人向けパンフレットより)

こんな取りかたは取り過ぎに つながるので 要注意

脂っこいものばかり食べる

《脂っこいもの》
揚げ物、洋食など
例.
ラーメン+餃子 約35g
とんかつ1枚 約30g
《見えないあぶら》
例.
ハンバーグ1個(80g) 約14g
カレー・シチュー(ビーフ・レトルト) 1食(200g) 約15g
コロッケ(ポテトタイプ) 1個(80g) 約14g
ショートケーキ 1切れ(60g) 約8g
ミルクチョコレート(20g) 約7g

どこに行くにも車を使う

タバコがやめられない

運動をほとんどしていない

いつもおなかいっぱい食べている

上にあげた要因の他にも、
・年齢が上がるにつれ基礎代謝が減る
・運動する時間がとれなくなる
(労働時間の長さとも関連があるといわれています)
・多量飲酒 ……なども関係があります。

※あぶらの一日あたりの適正量は 10~20g (年齢・体格などにより個人差有り)