

運動と食事で、健康に！ ～生活改善に取り組もう～



阿込 太郎(アコム タロウ)さん 51歳

昨年娘に言われてたばこをやめたが体重が増加した。定期的にダイエットに取り組むが長続きせず、体重増加が止まらない。

晩酌には缶ビール(500ml)2本。金曜の夜、コンビニスイーツを買うことが1週間のご褒美。学生時代は野球青年だったためか、普段の食事は多め。去年はカープの活躍にときめいた。

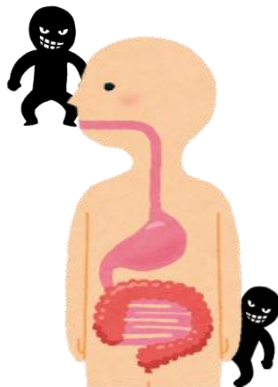
阿込さんが抱える健康リスク①・・・運動不足

☆ 運動不足がおよぼす全身への影響 ☆

平日は時間が・・・
でも休日くらい休ませてくれ。

動脈硬化

血管内のコレステロールを増やし、血液をドロドロにしてしまいます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。



ストレスによる精神疾患

適度な運動は筋肉の緊張をほぐすといった効果に加えて、心にもとても重要な役割を果たします。有酸素運動は、「いらだち」や「不安」を増幅させるカテコールアミンという物質を減少させます。

糖尿病

食後の軽い運動は、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。長期的には、合併症(網膜症・腎症・神経症)を防ぎます。

高血圧

動脈硬化と深い関係があります。その他に運動不足による心臓や肺機能の低下によっても、血圧が上昇します。

がん

乳がん、大腸がんのリスクを高めるといわれています。その他、子宮体がん、前立腺がん、肺がんでも関係が報告されています。

その他に肥満、骨粗しょう症、便秘症など、様々な健康障害を招きます。

☆ 運動の目安 ☆

そんなに色々・・・
やらなくちゃとは思ってるんだ・・・

厚生労働省は、

『歩行またはそれと同等以上の強度で、毎日60分からだを動かすこと』を身体活動量の目安としています。

また、それにプラスして、『息が弾み汗をかくようなスポーツや体力づくりを毎週60分行うこと』を推奨しています。



脂肪燃焼に効果的な運動強度

・・・最大心拍数の60%程度が、最も脂肪が燃焼しやすくダイエットには最適です。

阿込さんの場合だと・・・

⇒ $220 - 51 \text{才} = 169 \text{回/分}$ (最大心拍数) $169 \text{回/分の} 60\% = 101 \text{回/分}$

心拍数101回/分程度になる運動を20分以上続けると、ダイエットに効果的な運動と言えます。

※体力・性別・年齢・健康状態など、運動をする人の条件によって変わります。安全・効果的に行うためにも、持病を抱える人は、まず主治医に相談してから行うようにしましょう。

阿込さんが抱える健康リスク②・・・食生活の乱れ



☆ 適正カロリーを摂取しよう ☆

1日あたりの適正摂取カロリーは以下の計算式で算出できます。

適正摂取カロリー＝標準体重(身長m×身長m×22)×生活強度表の係数

生活強度表	I (軽い) 20～25	おもに部屋の中で生活している人。事務職や軽い手作業など。
	II (中程度) 25～30	2時間以上の歩行や立ち仕事がある人。営業職や接客業など。
	III (やや重い) 30～35	1日のうち1時間程度の重労働がある人。農業、漁業、建築などに従事している人など。
	IV (重い) 35～	1日のうち、2時間程度は激しい運動や重労働をしている人。



食べ過ぎか・・・こりや太るわけだ・・・



阿込さんの場合だと・・・
 身長172cm、仕事はデスクワーク中心のため生活強度は『I』（係数23とします）
 標準体重は⇒ $1.72m \times 1.72m \times 22 = 65kg$
 適正摂取カロリー⇒ $65kg \times 23$ (生活強度) = 1495Kcal
 ということで、1日約1500Kcal・・・1食あたり500Kcalが適正摂取カロリーです。
 晩酌に加え満腹までお夕飯を食べる毎日・・・あきらかにカロリーオーバーです。

☆ 適正飲酒とは？ ☆

お酒が身体にプラスの効果を及ぼす量は純アルコール量で20gまでとされています。

- 日本酒なら1合(180ml)
- ビールなら中ビン1本(500ml)
- 焼酎(25度)なら110ml
- ワインなら2杯(240ml)

※アルコールの分解能力は体重に比例するといわれていますので女性は更に少なめにする必要があります。

阿込さんの場合だと・・・
 晩酌に500ml缶ビールを2本⇒純アルコールに換算すると「40g」になります。

適度な飲酒量にするためには、1本に減量する必要があります。
 また、休肝日をつくることも大切です。依存症予防のためにも、週に2日の休肝日を推奨します。



☆ ご褒美スイーツは程ほどに・・・ ☆

甘いものを食べると幸福感を感じる方も多いと思います。しかし、甘いお菓子には多くの脂肪や炭水化物(糖分)が含まれており、食べ過ぎるとカロリーオーバーにつながります。お菓子などのパッケージに書かれてある成分表示・カロリー表示を参考にしましょう。

阿込さんのように、週末のご褒美スイーツを食べる方は、翌日は食事を控えめにしたり、運動時間を少し増やすなどで収支のバランスを整えることが大切です。

昼食後の軽いウォーキングをしてみようかな？
 お酒も・・・まずは500mlを350mlに変えてみるかな？
 あと、夜のご飯も少し減らしてみるか！

よしっ！じゃあ・・・明日からがんばるぞっ！！

引用・参考
 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報
 サイト e-ヘルスネット
 イラスト:いらすとや

