

# すこやかネット

中北保健所通信No.7



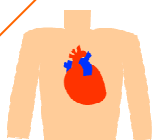
平成23年1月

健康診断の結果はいかがでしたか？去年より体重が増加したり、ウエスト周りがきつくなっていませんか？メタボリックシンドローム症候群にならないためにも、自分の適正体重を保つことが大切です。体重を減らすためには、「食べた分動く」ことが一番です。早めのアクションでこれからの人生を健康で過ごしましょう。

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

## 1. 「年齢が上がるとともに太りやすくなる」は本当？

### 基礎代謝とは？



心臓を動かす



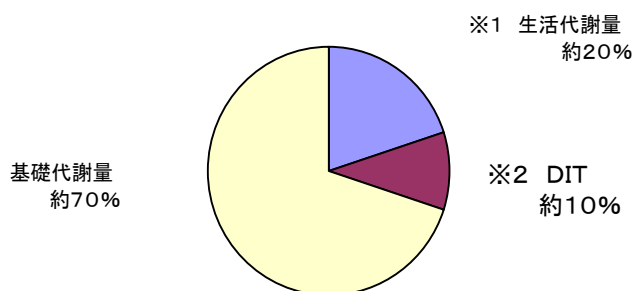
呼吸をする



体温を維持する など

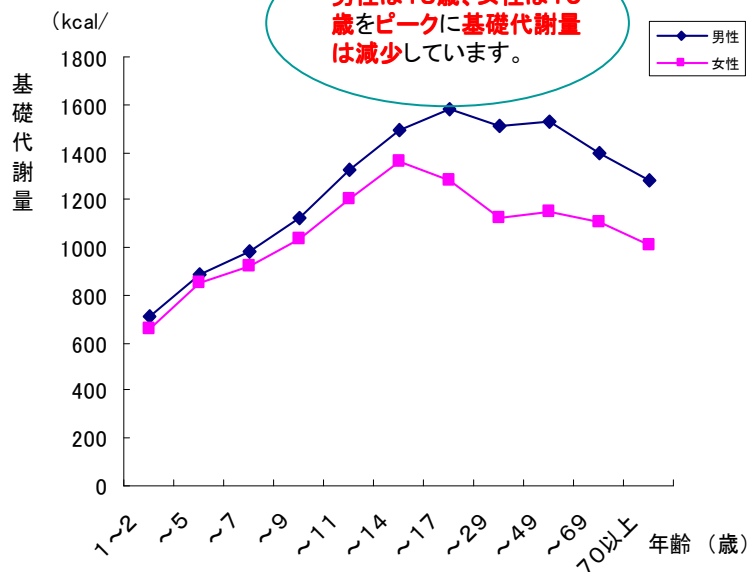
寝ていても絶えず使い続けるエネルギー量

図1 1日の総消費エネルギーの内訳



- ※1 普段の生活活動時(仕事・家事・スポーツ)の消費エネルギー
- ※2 DIT: 食事(噛む、消化、吸収、代謝)などに伴う消費エネルギー

図2 基礎代謝の年齢変化

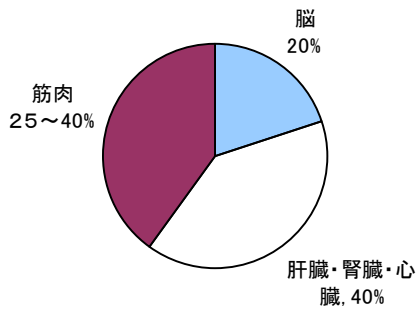


### 年齢が上がるとどうなるの？

若いときと同じ食事量や同じ生活を規則正しく続けていても、30歳代を越え、40歳代にさしかかる頃に気がつけば太ってしまうのは、基礎代謝量が低下してしまっているからです。

## 2. 基礎代謝量を上げるには？

図3 基礎代謝のエネルギー利用の内訳

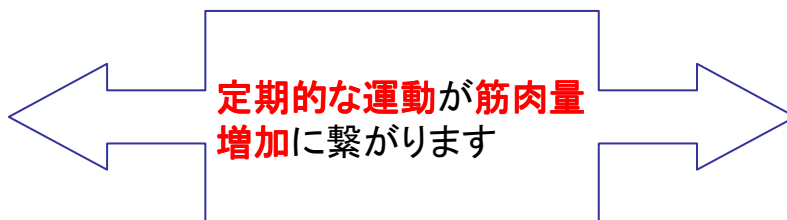


基礎代謝のエネルギー利用の内訳は、脳が20%、内臓で、40%、※筋肉で25~40%となっています。老化が進み、筋肉の低下が、基礎代謝の低下に繋がっています。この筋肉を鍛えることによって基礎代謝が上がります。

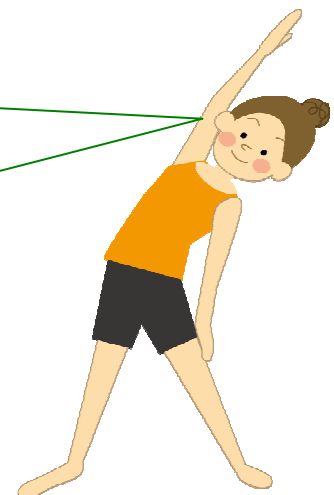
※ 筋肉における基礎代謝エネルギーの利用に幅があるのは、筋肉量に個人差があるためで、筋肉量が多いほど基礎代謝が上がります。

## 3. 筋肉を鍛えるには...

筋肉量を増やすために効果的なものは何でしょうか？



10年以上の運動経験のある35~45歳の女性の肌で、張り潤いがある人の数値は、体脂肪が20~22%、体温が36.8~37.2℃、筋肉量が37kg前後であったということが、スポーツライターの本仮屋雅美さんの研究結果でわかったようです。筋肉を鍛えると、筋肉量が増え、体温が上がり、体脂肪が燃焼していきます。



## 4. 簡単にできる筋力アップ運動

まずは、初級編から始めましょう。

### ① 膝伸ばし(自体重)左足・右足の両方を行ないます

<方法>

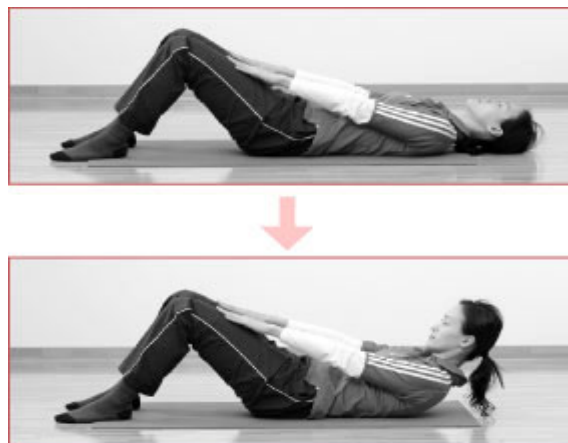
- 1) イスに座り、背筋を伸ばします。
- 2) ゆっくりと片足の膝をできるだけ、まっすぐ伸ばします。  
※膝を無理に伸ばしすぎないように気をつけてください。
- 3) 膝が伸びたら、つま先を頭に向けます。
- 4) ゆっくりともとの姿勢に戻ります。



### ② 上体起こし(肩を床から離す)

<方法>

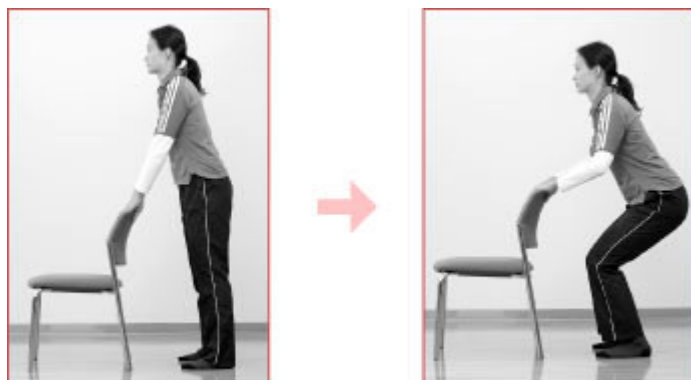
- 1) 両膝を立てて、足は肩幅に開きます。  
※初めのうちは、背中に枕やクッションなどを挟んでもかまいません。
- 2) 両腕は前方に伸ばし、太ももに触れながら、ゆっくりと肩が床から離れるように上体を起こします。
- 3) 1秒間、この姿勢を保ったら、ゆっくりともとの姿勢に戻ります。



### ③ スクワット(膝45度)

<方法>

- 1) 肩幅に足を開き、背筋を伸ばします。
- 2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、ゆっくりとイスに座るように膝を曲げます。  
※曲げる膝に角度は45度程度とします。  
※膝がつま先より前に出ないようにします。
- 3) 1秒間この姿勢を保ったら、ゆっくりともとの姿勢に戻ります。



- ① 1種類、10回を目安に、2～3セット行いましょう。
- ② 反動をつけずに、使っている筋肉を意識して行いましょう。
- ③ 呼吸は止めないで、力を入れるときは息を吐くようにしましょう。
- ④ 体調が悪いとき、痛みがあるときは無理をしないようにしましょう。
- ⑤ 筋力トレーニングの前後にストレッチングを行いましょう。(体がほぐれますし、疲れにくくなります。)

※ ウォーキングも実施すると、体内の脂肪が燃焼、体重が減少しやすくなります。



(財)健康・体づくり事業財団ホームページより  
<http://www.health-net.or.jp/>

息が切れるような速さではなく、無理がない程度に歩きましょう。

まとまった時間が取れない人でも、「エレベーターを使わず、階段を上る」とか、「少しの買い物なら歩いていく」など、生活の中の基本的な身体活動を増やしてもよいでしょう。

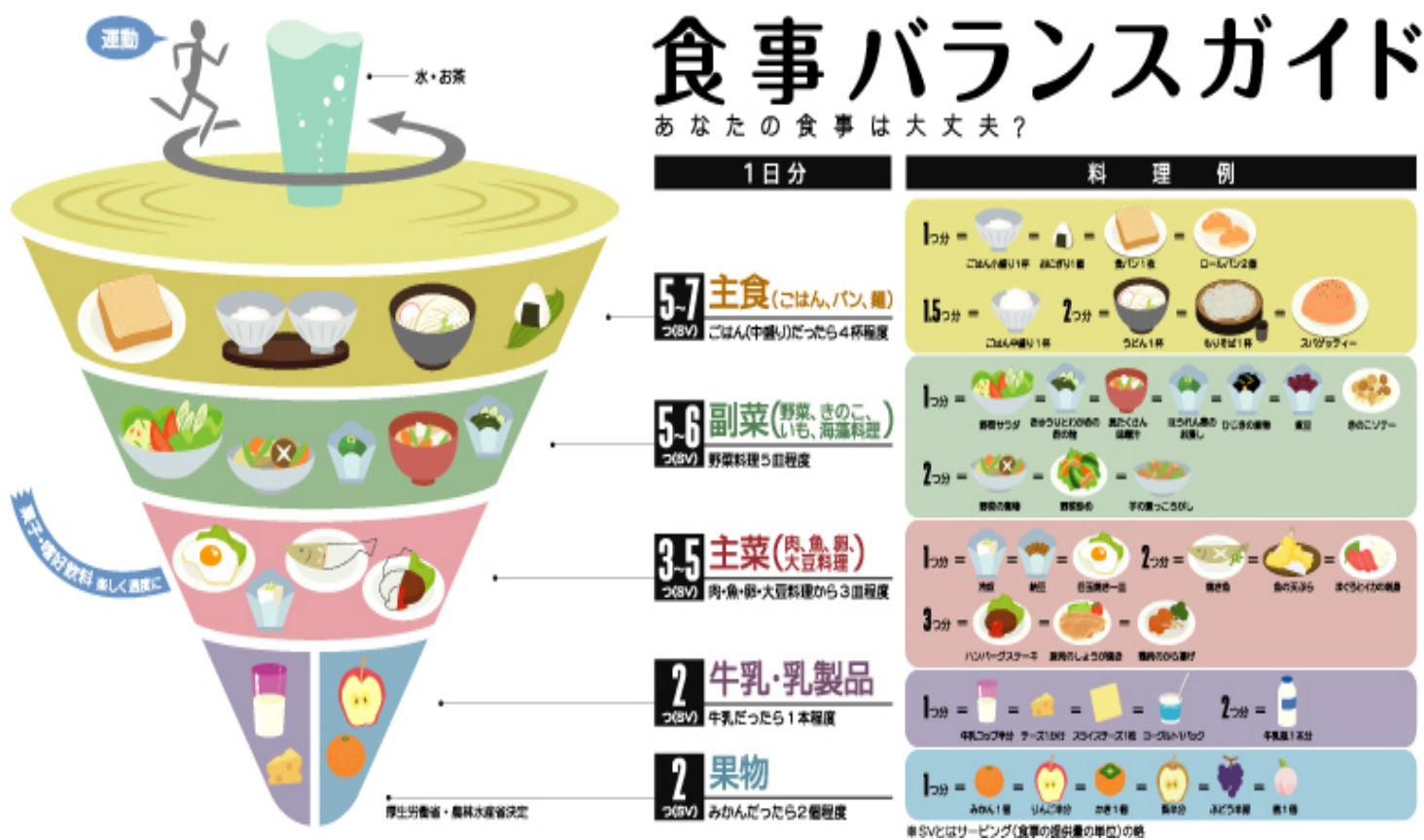
## 5. おわりに...

「このごろ太ってきたから」と思って、自己流で食事制限をしていませんか？

極端な食事制限は、基礎代謝を低下させ、体温の低下に繋がり、体内の脂肪が燃焼しにくくなり、体重減少の妨げになります。

バランスの良い食事と適度な運動の組み合わせが、基礎代謝を上げ、体重減少に繋がります。

食事は、**食事バランスガイド**を参考に摂りましょう。



厚生労働省ホームページより

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>