

千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.02

2024. 04. 26 作成 管理栄養士 はかまた

こんにちは！桜の木もすっかり緑色に変わり、あたたかく過ごしやすい日が増えてきました。
そんな5月のテーマは「運動」です。「冬は寒いから・・・」と運動をはじめられずにいる人も多いと思います。
このコラムを見たことをきっかけに、是非、運動習慣を身につけてみませんか？

よく「適度な運動習慣」というけどどのくらいなの？

運動不足を解消することで「骨粗しょう症の予防」「高血圧、脂質異常症の改善」「心肺機能の向上」「ストレスの解消」など、身体的にも心的にもうれしい効果があります。

成人の場合

身体活動として

歩行またはそれと同等（3メッツ以上）の身体活動を

1日 **60** 分以上（1日約 **8,000** 歩以上）

運動として **週3回以上**（筋力トレーニングを週2回以上含む）



高齢者の場合

歩行またはそれと同等（3メッツ以上）の身体活動を

1日 **40** 分以上（1日約 **6,000** 歩以上）

運動として

息が弾み汗をかく程度（3メッツ以上）で、

1週間合計60分（筋力トレーニングを週2回以上含む）



筋トレをする場合は無理のない範囲で。

まずは座ってできるトレーニングから。



※生活習慣、生活様式、環境要因、身体状況（体格や疾患等）により個人差があります。治療中の疾患によっては運動を控えた方がいい場合もあります、必ず主治医に相談の上、実施するようにしましょう※

参考画像：厚生労働省 ホームページ 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項

メッツって何？

メッツ＝身体活動の強度を表します。

安静座位を1メッツとし、その何倍のエネルギー消費をするかという指標です。

まずは、**1日200kcal消費するメニュー**を組み立てていきましょう。

運動による消費カロリーってどう計算するの？

→メッツを使って計算します

消費カロリー (kcal) = メッツ × 時間 (h) × 体重 (kg)

(例) 体重 50kg の人がウォーキングを1時間したら

3.0メッツ (厚生労働省HP メッツ表参考) × 1時間 × 50kg = 150kcal

(メッツ表は厚生労働省ホームページからダウンロードできます。「厚生労働省 メッツ表」で検索してみてください。)

参考文献：厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 (概要)



運動の4つのポイント

1. 食後1～2時間以内に
2. 1回20分以上、週3回を目標に
3. 50歳未満の方は心拍数100-120/分、50歳以上の方は心拍数100/分未満の強度を維持
4. 筋トレは1種類10回程度、8-10種類を1日1セット。

栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

こまめな水分補給も忘れずに

