

メタボリックシンドロームの予防・運動編

今回は、前回のメタボリックシンドロームの予防・食事編に続いて運動編をお届けします。前回の食事編でもお伝えした通り、食事だけ、運動だけと片方だけではダメです。メタボリックシンドローム撲滅に、食事と運動の両面から取り組んでいきましょう！

食事と運動からの

「ウエスト周囲径」、
「体重」のコントロール

「ウエスト周囲径」「体重」が基準値を超えている場合は、どのくらい食事を抑え、どのくらい運動を実践すればよいのでしょうか？「腹囲1cm≡体脂肪1kg」を減らすためには7000kcalを消費する必要があります、1cm≡1kgを1か月で減らすことを目標とすると、 $7000\text{kcal} \div 30\text{日} = 1\text{日}230\text{kcal}$ を消費する計算になります。運動のみ、または食事のみで230kcalを消費するのは大変なので、食事で約120kcal減らし、運動で約120kcal消費することが理想です。120kcalは食事というと、ご飯なら茶碗半分(70g)、油なら大さじ1杯(13g)のエネルギー量になり、運動というと、速歩60分間、ランニング30分間を行うエネルギー消費量に相

当します。エネルギー消費量の目安については「表1」を参考にしてください。「ウエスト周囲径」「体重」が基準値を超えていない場合は、日々運動を行うことを心がけましょう。

日常生活で体を動かす機会を増やしてみましよう

体脂肪燃焼を目的とする運動は「表1」などの有酸素運動で、心地良い、軽く息が弾む、軽く汗ばむ程度を目安(激しい運動は脂肪より糖分を利用します)にして、1時間から1時間半ほど行うと効果的です。しかし運動をするというよりも、まずは日常生活の中で体を動かす機会を持つことから始めてみてはいかがでしょうか？ 日常生活の中で体を動かす機会を増やすには「歩くこと」が一番です。

たとえば、「家族の誰かがしていた犬の散歩を担当する」「お子さんやお孫さんと歩いて買物(散歩)に出かける」「エスカレーターに乗らず階段を利用する」「いつもと違う帰り道で、少し遠回りして帰宅する」「駅や昼食に向かう10分ほどの道のりをのんびりではなく早足で一生懸命歩く」などはいかがでしょうか？ そして週末などの休日には、家の周りの散歩、車や電車で少し足を延ばしたお気に入りの場所での散歩など、気分転換を兼ねた、少し長めの歩く時間を持つことをおすすめします。

基礎体力アップと筋肉量アップ

日頃あまり体を動かしていない人が急に長時間運動を行うと、筋力がなくて足首や膝、腰を痛めてしまったり、疲れすぎて運動を行うのが嫌

になってしまったりすることがあります。このようなケースを防ぐために、まずは【図1】の筋力トレーニングを行い、歩くための基礎体力をつけましょう！

また普段から運動(ウォーキングなど)を継続して行っている方は、だんだんと疲れにくくなる反面、体重が落ちにくくなるときのがあります。これはその運動に体が慣れてきて、あまりエネルギーを使わずに運動を行えるようになってきているからです。そのような場合には、よりエネルギーを消費しやすい体をつくるために、【図2】の筋力トレーニングを行ってみてください。筋力は運動時だけでなく、日常生活動作を支える大きな要素です。「歩くこと」に加えて、筋力トレーニングを行い、「筋力」の増加・保持に努めましょう！

PROFILE ●健康運動指導士、管理栄養士。山、溪谷、星空など自然が好きですが、都会のしゃれたカフェ、夜景がきれいな場所なども好きです。「この両方を散策できる自転車が欲しいな」と思う今日この頃です。



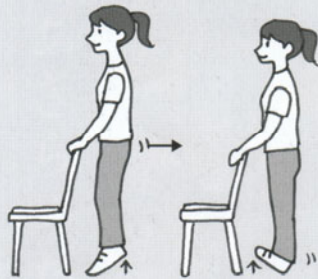
【表1】各運動を1時間行った場合の体重別エネルギー消費量

| | | 速歩 (1km10分) | ランニング (1km7分) | サイクリング (1km4分) | 水泳 (1km22分) | ゴルフ (コース) | テニス (シングルス) |
|-----|------|----------------|------------------|-------------------|----------------|--------------|----------------|
| 体重別 | 40kg | 125kcal | 290kcal | 210kcal | 290kcal | 105kcal | 250kcal |
| | 50kg | 155kcal | 365kcal | 260kcal | 365kcal | 130kcal | 315kcal |
| | 60kg | 185kcal | 440kcal | 315kcal | 440kcal | 155kcal | 375kcal |
| | 70kg | 220kcal | 510kcal | 365kcal | 510kcal | 180kcal | 440kcal |
| | 80kg | 250kcal | 585kcal | 420kcal | 585kcal | 210kcal | 500kcal |

※ () はその運動のペース。速歩でいうと10分で1km進むペースとなります。

インフォメーション ● 昨年に引き続き「ヴィサン健康大学2007」開講にあたり、モニター参加者を募集します。今年のテーマはズバリ「メタボリックシンドローム緊急対策」。本誌106号、107号でお伝えした「メタボリックシンドロームの予防」について学ぶほか、さまざまなカリキュラムを用意。詳細は29pをご覧ください。

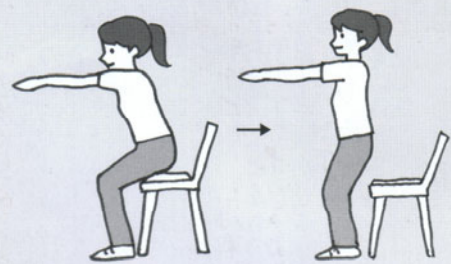
【図1】 家にいることが多く、あまり歩いて（体を動かして）いない方、長距離のウォーキングを行うために筋力をつけたい方向け筋力トレーニング



- ＜すねとふくらはぎの筋肉強化＞
- ①直立姿勢で椅子につかまって立つ（椅子に体重をかけない）。
 - ②背筋を伸ばし、かかと上げ、つま先上げを10回ほど繰り返す。



- ＜お尻とふとももの裏の筋肉強化＞
- ①直立姿勢で椅子につかまって立つ（椅子に体重をかけない）。
 - ②腰の位置を固定し、腰を反らさず、膝を曲げず、足をかかとから後ろへ上げる。
 - ③足を元に戻すときには、軸足より前に戻さず、両足各10回ほど繰り返す。

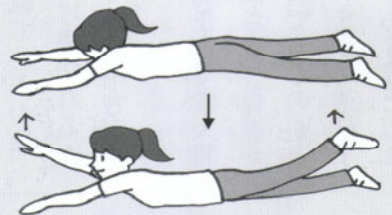


- ＜下半身の筋肉強化＞
- ①背筋を伸ばし、肩幅に足を開いて深く腰かけないで椅子に座る。そのときに、膝がつま先より出ないようにする。
 - ②膝の位置を前に動かさないようにしながら、背筋をしっかり伸ばした状態で立ち上がる。
 - ③この動作を10回ほど繰り返す。

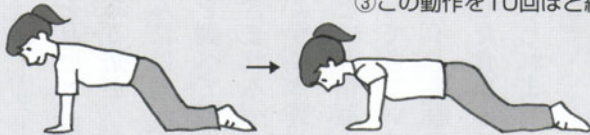
【図2】 何か運動を実践している方、または1日に1万歩以上を歩いている方向け筋力トレーニング



- ＜腕と胸の筋肉強化＞
- ①手を置く位置は、肩幅よりやや広めで、肩の位置より少し下の胸の横あたり、腕を曲げたときに肘が床に対して直角になる所に置く。
 - ②肘を曲げ、1秒間姿勢を保持し、元の姿勢に腰を反らさずに戻す。
 - ③この動作を10回ほど繰り返す。



- ＜背中の筋肉強化＞
- ①両手両脚を軽く開き、うつ伏せに寝ます。
 - ②あごを上げずに対角の手と脚（右手左足、左手右足）を床から浮かせてゆっくりと元に戻す。
 - ③左右交互に10回ほど繰り返す。



- ＜お腹の筋肉強化＞
- ①膝を90度に曲げ、脚は肩幅に開き、両手を前に出して座る。
 - ②手を上げたまま、お腹を見ながら上体を後ろに倒していき、倒せる限界まできたら元の姿勢に戻る。
 - ③この動作を10回ほど繰り返す。



※毎日ではなく、休みを入れながら週に3日ほど行ってみましょう。
 ※回数は体調に合わせて調整し、膝や腰に痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。
 ※呼吸をしながら行い、息を止めず踏ん張らないように心がけましょう。