

究めよ! 健康リテラシー

健康リテラシーとは

世の中に氾濫する健康情報の中から正しい情報を見抜き、活用する能力のことである。

NEAT^{ニート}で活動量UP



健康おねえさん ポポロボ

忙しくて時間が取れない、疲れるなど…運動が続かない理由はさまざま。スポーツのような汗をしっかりとかく運動は、たしかに続けるのが大変です。普段の生活の中でエネルギー消費を増やす「NEAT」に注目して、活動量をアップさせてみませんか？



NEATとは？

運動する時間がとれない・苦手という人におすすめな、こまめに体を動かしてエネルギーを消費する方法です。

NEATは「Non-Exercise Activity Thermogenesis(非運動性活動熱産生)」の頭文字で、家事や通勤など「運動まではいたらない日常生活で消費されるエネルギー」のこと。1日の消費エネルギーの約25~30%にも相当するため、無視できない活動といえます。

■ エネルギー消費量の内訳



Point

★じっとしている時間を減らし、こまめに体を動かす。

日常生活の動きも積み重ねれば、減量や運動効果が得られ、メタボや糖尿病の予防になることが分かっています。

こんな報告も！

太っている人はやせている人に比べて1日約2.5時間多く座っている。

1日で350kcal差がつく(ショートケーキ約1ピース分)

毎日こまめに動けば、ショートケーキ約1ホール分 or 軽いジョギング8~9時間に匹敵

1週間で2,450kcalの差に!

■ エネルギー消費量の違い



STEP 1 日常の動作でNEATを増やす

■ NEATを増やすコツコツ生活

身長175cm、体重70kg、BMI 23のAさんが1日こまめに活動した場合

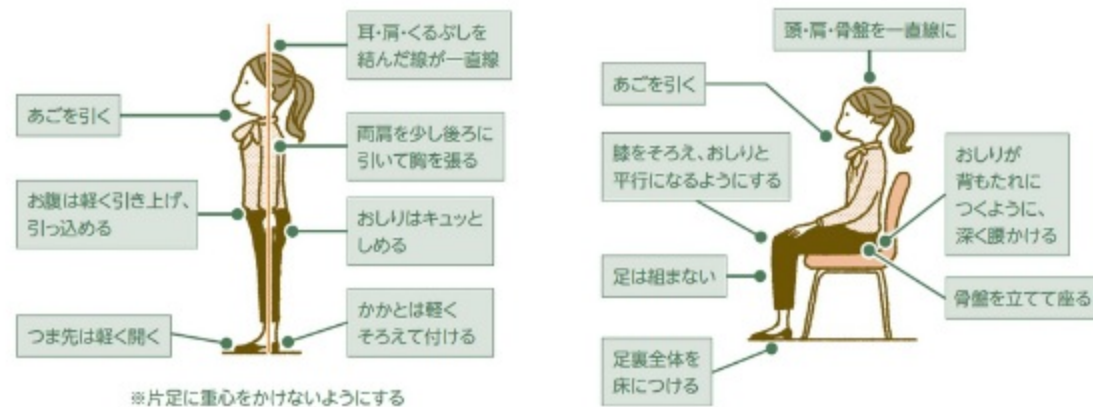


単位:METs(メッツ)とは:安静時を1として、活動や運動を行ったときに何倍のエネルギーを消費するかという運動強度のこと。
消費エネルギーの計算方法:消費エネルギー(kcal)=1.05×METs(メッツ)×時間(h)×体重(kg)

STEP 2 正しい姿勢でNEATを増やす

■ 正しい姿勢

同じ動作でも姿勢を正しくすると、NEATは増やせます。背もたれから背中を離して、姿勢を正してみませんか?



STEP 3 NEATアップが運動習慣へのカギ

活動量が増えると体力もアップして運動も続けやすくなりますよ



どんな運動から始めたらいいのかな?

■ 身近な「歩く」を「運動」へ

歩くときは効果的な中強度*の歩き方を意識しましょう。

- 「背筋を伸ばし上体を引き上げて」
- 「大股で力強く・速く歩く」

*中強度の活動とは、「ややきつい」と感じるが「会話ができる」程度(歩きなら速歩き)
※10分で1,000歩が目安



Point

ウォーキングの時間がとれない場合は、駐車場まで速歩きする・買い物はカートを使わず荷物を持つ・床ふき・掃除機がけ・草むしりなど、強度を上げるNEATを組み入れましょう。

歩数と運動強度に注目して病気を予防/

1日の平均歩数が適度で、その中に速歩き(中強度)の時間が含まれていれば、多くの病気を予防できることが分かっています。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも...

出典:東京都健康長寿医療センター/青柳幸利医学博士 中之条研究

運動習慣をつけて、るるるポイントをためよう!

ウォーキングや柔軟体操などを行うと、るるるポイントがもらえます。

さっそくチャレンジ!

申請はコチラ



次ページのエクササイズにもチャレンジしよう!



健康寿命を延ばすには「1日8,000歩、20分の速歩き」を!

歩く質(強度)も重要だよ!