



ハートフル通信

2月号
2016

冬太り解消

年末年始に食生活が乱れ、少し太ってしまったという方、そろそろ薄着になる春に向けて冬太りを解消したいですね。



体重を1kg減らすには 7000kcal の消費が必要です。1 ヶ月に1kg減らそうと思うと 1日に約 230kcal の消費が必要になります。運動によって消費エネルギーを増やし、食事内容を改善することで摂取エネルギーを減らします。とはいえまだまだ寒いこの時期。戸外での運動は億劫と感じる、ジムなどに通いたいと思っても忙しくなかなか時間が取れないなど、様々な事情で運動不足の人が多いのではないでしょうか。そんな方々は、日常生活で意識的に活動量を増やすことで消費カロリーのアップを図りましょう。

【通勤時に…】

- 自転車で通勤する
- 駅や職場でエスカレーターやエレベーターを利用せずに階段を使う
- 一駅前で下車して職場まで歩く



【家庭で…】

- 歩いて買い物に行く
- 窓や床の拭き掃除などの全身を使う掃除をこまめにする。家の中もきれいになって一石二鳥。



身体活動の強さを表す単位として『メッツ』というものがあります。安静時の何倍に相当するかを表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほどほどの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

メッツから消費エネルギーを求めることができます。

$$\text{消費エネルギー(kcal)} = \text{メッツ} \times \text{時間} \times \text{体重(kg)}$$

例: 体重60kgの人が通勤で30分自転車に乗った場合 ⇒ 4.0メッツ × 0.5時間 × 60kg = 120kcal

ただし、この数字は活動を行っている時間に消費したエネルギー全体、

「安静状態の消費エネルギー」+「活動によって増加した消費エネルギー」を合わせた数字なので、

活動によって増加した消費エネルギーは、安静時の1メッツ分を引いた値、

$$(4\text{メッツ} - 1\text{メッツ}) \times 0.5\text{時間} \times 60\text{kg} = 90\text{kcal} \quad \text{となります。}$$

表を参考に日常生活での活動量を増やし、消費エネルギーのアップを図りましょう。

また、同時に食生活の改善を行うことで効果的に減量が行えます。春の到来前に冬太りを撃退しましょう。

● 早食いは食べ過ぎの元。ゆっくりよく噛んで食べることで満腹感が得られやすくなります。

● 揚げ物やバター、マヨネーズなどの脂質の多い食品の摂り過ぎに注意する。

● 三食はきちんと摂り、菓子類や炭酸飲料などの間食を控える。

どうしても間食を摂りたい時には洋菓子より脂質の少ない和菓子がおすすめです。



【洋菓子と和菓子 100g 当たりのエネルギーと脂質】

洋菓子	エネルギー(kcal)	脂質(g)	和菓子	エネルギー(kcal)	脂質(g)
ドーナツ	375.0	11.8	どら焼き	284.0	2.6
ショートケーキ	344.0	14.0	蒸しまんじゅう	261.0	0.5
シュークリーム	245.0	13.6	くし団子・しょうゆ	197.0	0.4
ポテトチップス	554.0	35.2	塩せんべい	373.0	1.0

花粉対策

今月上旬に九州・中国・四国・関東地方から花粉のシーズンが始まるようです。花粉を寄せ付けない対策をしましょう。



● 外出時の服装選び



ウール・フリース



綿・化学繊維

洋服の素材によって、付着する花粉の量に違いが出ます。一般にウールやフリースなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などで、表面がつるつるした素材は付着しにくいと言われています。

● マスクの着用



マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を約 1/3~1/6 に減らすことができますといわれています。特に鼻の症状が気になる方におすすめです。

● うがい



外出から帰ってまず行う花粉対策は「うがい」です。風邪のシーズンだけでなく、「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。



有限会社 ハートフルケア



ミヤケ薬局 (川西本店)

072-759-7652



バックナンバーは、HP に公開しています。

<http://www.heartfulcare.com/>