

事業団だより



第42号 2013年10月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

秋の健康管理 ～食事と運動について～



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。

今後ともよろしくお願いたします。

食欲の秋、運動の秋、読書の秋…などといわれ、夏に比べると涼しく過ごしやすい季節となりましたが、皆さんはどのように過ごされていますか？

おいしくてつい食べ過ぎてしまうけど、あまり体を動かしていないかも…という方もいるかもしれません。

食事や運動のポイントをご紹介しますので、健康維持の参考にしてみてください。



秋の健康管理

夏バテであまり食欲がなかった方も、暑さが少しずつ緩み涼しくなってくると、食欲が戻ってきて、つい食べ過ぎてしまうということがあられるかもしれません。食べるけどあまり動かないという方や、減量中という方は、食べ過ぎには注意が必要です。また、夏は暑くて体を動かさなかったという方も、涼しくなってきた今が、体を動かすチャンスです。

上手な食べ方

旬の秋の味覚のおいしいようなものがたくさんあり、あれもこれも食べたい！という方も多いかもしれません。しかし、食欲のままに食べていると、体重が増えたり、お腹回りが気になったり、せっかく減量した体重が元通りに…ということにもなりかねません。

食べたい気持ちを無理に我慢することもストレスにつながるがありますので、食べ方を工夫して、上手に食べるようにしてみましょう。

①最初に野菜や海藻を食べる

“最初に”食べることがポイントです。野菜や海藻類に多く含まれる食物繊維には、血糖の上昇やコレステロールの吸収を緩やかにする作用があります。また、歯ごたえがあり、自然と噛む回数も増えて、満腹感を得られやすくなります。



②よく噛んでゆっくり食べる

早食いは満腹感がなかなか得られにくく、食べ過ぎにつながりやすくなります。よく噛むことで少しの量でも満腹感を得られやすく、自律神経の働きが高まり、食後の消費エネルギーも高まるといわれています。また、胃腸の負担も軽くなるなど、良い効果がたくさんあります。



途中で箸を置いて会話をしたりして、一呼吸とりながら食べましょう。

③好きなものは最後に食べる

最初に好きなものを食べると、さらに食欲が増えて食べ過ぎてしまいがちです。好きなものは最後にと決めて、ゆっくり食べましょう。最後に好きなものを食べて、おいしかった！と幸せな気持ちで食事を終えましょう。

調理法の工夫

自宅で調理するときにもちょっとしたことで、塩分を控えたり、よく噛むための工夫をすることができます。

①塩分を控える工夫

- ・ 香辛料や酸味を利用すると、塩分を控えても物足りなさを感じることは少なくなります。
- ・ 昆布やかつお節で出汁をしっかりとると、塩分控えめでも十分おいしくなります。
- ・ 減塩タイプの調味料を上手に使いましょう。

②よく噛むための工夫

- ・ 貝柱や干しエビなど、噛み応えのある食材を加えて、自然と噛む回数を増やしましょう。お料理のおいしさも増します。
- ・ 自然とよく噛むように、野菜など食材はわざと大きめに切りましょう。



③油を減らす工夫

- ・ 「揚げる」、「炒める」はなるべく避けて、「ゆでる」、「蒸す」にすると油をカットできます。

<裏面もご覧ください>

秋は代謝が高まる！冬が来る前に運動を

体には体温を一定に保つ機能があり、外気温に対してエネルギーを発散して体温を調節します。夏は暑いので、発散されるエネルギーは少ないですが、冬は寒いので体温が下がらないようエネルギーを多く放出します。このようなエネルギーの働きを基礎代謝といい、以下のようなことがいわれています。

◆**基礎代謝が高い方が、エネルギーを多く放出するので、太りにくい。**

◆**同じ体重でも筋肉量が多い方が基礎代謝は高くなる。**

代謝が高まる冬に備えて体はエネルギーを蓄えようとします。普段から運動をして体を動かしている場合は、寒くなればエネルギーを多く放出し、体に蓄えたエネルギーを消費することができるので太りにくいのですが、**普段運動不足で動くことが少なく、筋肉量が少ない場合は、エネルギーの放出だけでは体温を保つことができず、体脂肪をためて体温を保とうするので、太りやすくなってしまいます。**

9月～11月は運動によって代謝を高めるのに最適の時期です。体を動かして基礎代謝を高め、冬太りを防ぎましょう！



基礎代謝アップにおすすめの運動

基礎代謝をアップさせるのに効果的な運動をご紹介しますので、参考にしてください。

また、運動以外にも基礎代謝をアップさせるコツがありますので、そちらも参考にしてみてください。

<運動>

ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動がおすすめです。きつすぎるペースだと続けにくいので、笑顔でおしゃべりできるくらいのペースで行いましょう。

運動する時間がなかなかとれないという方は、10分×2回など小分けにして運動するか、キビキビ動く、階段を使うなど、日常生活の中で運動量を増やすように心がけましょう。



<その他>

・足腰の大きな筋肉を刺激する

軽いストレッチ（腰や肩まわりの大きな筋肉を伸ばす柔軟体操）をしたり、大腿、速足で歩いてみましょう。

・基礎代謝低下につながるストレスを解消する

シャワーだけで済ませず湯船につかって体を温めたり、質の良い睡眠を取るため、なるべく毎日決まった時間に寝たり起きたりするようにしましょう。



もう少し詳しく…

基礎代謝について

<基礎代謝とは>

上記でも少しお話ししましたが、基礎代謝とは、呼吸や体温維持など、生きるために最低限必要なエネルギーのことで、1日の総消費エネルギーの約70%を占めます。

基礎代謝量が高い人は脂肪が燃えやすく太りにくい、低い人は脂肪が燃えにくく太りやすいといわれています。また、基礎代謝は筋肉を中心に消費されるため、**同じ体重でも筋肉量の多い方が基礎代謝が高くなります。**

基礎代謝量は年齢とともに徐々に低下していきます(表参照)。以前よりやせにくくなったと感じるのは、このことが関係しています。そこで、太りにくい体をつくるために基礎代謝をアップさせることが大切になってきます。

基礎代謝アップにおすすめの運動とコツをご紹介しますので、上記をご参考ください。

<基準体重での標準的な基礎代謝量>

年齢	男性		女性(妊娠・授乳中を除く)	
	基準体重(kg)	基礎代謝量(kcal/日)	基準体重(kg)	基礎代謝量(kcal/日)
12～14	48.0	1490	46.0	1360
15～17	58.4	1580	50.6	1280
18～29	63.0	1510	50.6	1120
30～49	68.5	1530	53.0	1150
50～69	65.0	1400	53.6	1110
70以上	59.7	1280	49.0	1010

厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2010年版)より抜粋



健診センター(富安)では、この基礎代謝量を含め、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量などを測定できる体組成測定を実施しています。部位別の筋肉・脂肪量なども測定できます。ぜひご利用ください。

※測定に際して微小な電流を流しますので、ペースメーカー等、医療電気機器を装着されている方はご利用いただけませんので、ご了承ください。