

「メタボの解消方法～運動編～」

文＝ 渡邊 春乃（保健師）

先月号で、メタボリックシンドローム（メタボ）を解消するための食事についてお話ししました。今月号では、メタボ解消のための運動について紹介します。

目標設定

メタボの人は、現在の体重より3%減らすと健診結果が改善すると言われていいますので、まずはそれを目指してみましょ。1kgの体重を減らすには、約7000kcalの消費が必要です。目標を立てるコツは、いつまでに何kg痩せる！など具体的な数字を使った目標設定と、食事・身体活動の両方でカロリーを消費させることです。週に数回はウォーキングをするなどどうやって痩せていくかも一緒に考えられるとよいですね。

● 目標の立て方

例) 体重70kgの人が3ヶ月(90日)で3%の体重を減らす場合

現在の体重 70kg × 目標率 3% = 減量体重(目標値) 2.1kg
減量体重 2.1kg × 1kgの体重を減らす消費カロリー 7,000kcal = 総消費カロリー 14,700kcal
総消費カロリー 14,700kcal ÷ 3ヶ月(90日) = 1日あたり163.3kcalを消費すると目標達成できます。

● 70kgの人が100kcalを削減するには次の方法があります

- ・ ウォーキング 24分
- ・ ジョギング 12分
- ・ ランニング 9分
- ・ 体操 23分
- ・ 自転車に乗る 20分
- ・ 階段を上る 20分
- ・ 雪かき(スコップ) 15分
- ・ お風呂掃除 23分
- ・ 床拭き掃除 23分
- ・ 掃除機 25分

上記の中から2つ選んで生活にプラスすると目標達成できます。

生活の中でできる身体活動量アップの工夫

- 買い物や通勤手段を車から徒歩・自転車にしてみる、いつもより遠回りして帰ってみる
- エスカレーター・エレベーターを使わずに階段を使う
- 仕事中に椅子に座るときには背もたれを使わない
- 1時間に1回は立ち上がって背伸び・足上げなどのストレッチをする
- 歩くときには歩幅をいつもよりも広めに、背筋を伸ばすように意識する



運動習慣を長続きさせるために

① 運動強度を調整する

すぐに疲れてしまう内容は運動強度が強いかもしれません。楽に続けられるなと思う強さ（最大にできる強さの40～70%）が目安です。

② 自分が取り組んだ内容や体重の変化を記録する

取組の成果が目に見えるとやる気も長続きします。ケータイやアプリで体重をグラフにしたり、歩いた歩数が記録できるものもあります。上手に活用することもおすすめです。

③ まずは10分、いつもより多く体を動かしてみる

脳のやる気スイッチも体が動き始めることでONになります。無理のない範囲でできるところから始めましょう。