

+10で健康寿命をのばしましょう！

健康寿命^{*}をのばすためには、ふだんから元気からだを動かすことが大切です。ご自身の生活を振り返って、健康づくりのためにできることから始めてみましょう。

※「健康寿命」とは？

健康日本21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

～ 内 容 ～

【毎日、ちゃんと動いていますか？】

- 1 身体活動チェック
- 2 「+（プラス）10（テン）から始めよう！」でアクティブ生活
- 3 日本人の身体活動状況はどうなっているの？

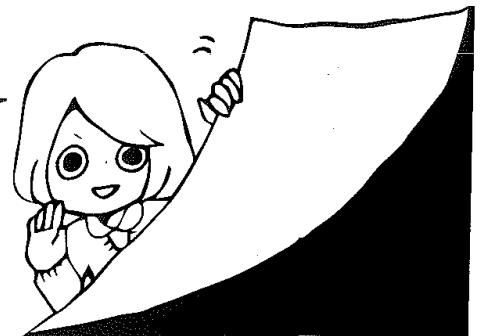
【エネルギー消費量を高めよう！】

- 1 基礎代謝量をUPさせよう！
- 2 アクティブに過ごそう！

【食べた分は動いて消費しよう！】

- 1 食べもののエネルギー量を知って、選んで食べよう！

初めまして、私はイクミ！
これから私と一緒に
運動について学んでいこうね！

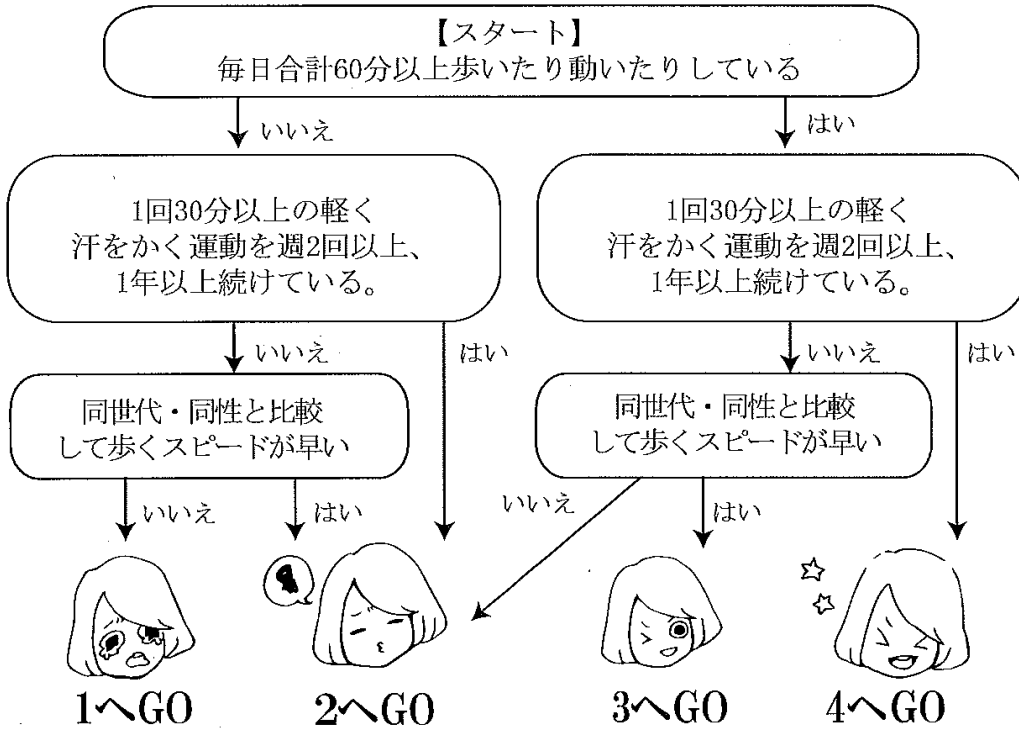


毎日、ちゃんと動いていますか？

1、身体活動チェック

毎日、ちゃんと動いていますか？

身体活動が不足していないかチェックしてみましょう。

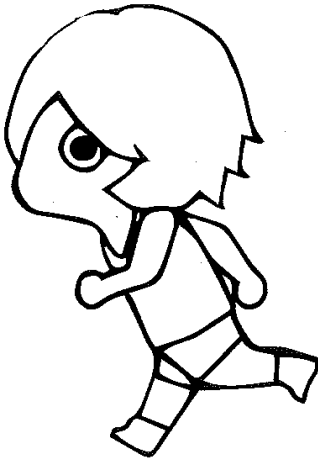


1 運動量が足りないよ。今の生活のできる活動を考えてみよう！

2 今行っている活動をあと10分プラスして頑張ろう！

3 GOOD!
毎日このまま続け、さらに運動回数を増やそう！

4 VERY GOOD!
すばらしい！次は仲間を誘ってみよう！



(「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」
厚生労働省、2013.3を一部改変)

2、^{プラス}「+10から始めよう！」※1でアクティブ生活

たった10の間でも、今より多くからだを動かすことは健康に繋がります。まず、今の生活の中で、どのような身体活動・運動ができるのか、考えてみましょう。

例えばこんなことから・・・

- ・車通勤 → 自転車、徒歩通勤
- ・エレベーター → 階段昇降
- ・テレビ → テレビを見ながらストレッチ
- ・ゆったり歩行 → 歩幅を広く、早い歩行

少しでも動いている方は、その身体活動・運動を現在よりも10分間多く行いましょう！

自分のペースで、少しずつ「+10から始めよう！」

※1「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」
厚生労働省、2013.3より引用



3、日本人の身体活動状況はどうなっているの？※2

- (1) 日常生活における歩数は減少！
平成9年と平成21年を比較してみると、男女ともに1日の歩数は約1,000歩減っています。
- (2) 運動習慣を持っている人は60歳以上で若干増加も！
運動習慣者とは「1回30分以上、週に2回以上、1年以上運動を継続している人」のことです。平成9年と平成21年を比較してみると、男女ともに60歳以上で運動習慣者の割合が増えています。しかし、60歳未満では増加は見られず、特に女性では減っています。
- (3) 身体活動・運動に対する意識や態度は改善！
意識的に運動を心がけている人や外出について積極的な態度を持つ人の割合は増えています。



意識はあっても行動が
伴わないってこと…？

※2「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」、
厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、
次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会、平成24年7月

エネルギー消費量を高めよう！

肥満の予防には、からだを動かして消費エネルギー量を増やすことが大切です。しかし、あらためて運動をすることは腰が重いものです。

私たちは毎日の生活の中でたくさんのエネルギーを消費しています。生きていて消費される基礎代謝エネルギー、からだを動かしたり運動したりする時に消費される活動エネルギーです。生活をちょっと工夫するだけで、さりげなく・何気なく、エネルギー消費量を高めることができます。



- 1 基礎代謝量をUPさせよう！
- 2 アクティブに過ごそう！

1、基礎代謝量をUPさせよう！

基礎代謝は生きるために行われる活動です。基礎代謝を高めることによって、活動によるエネルギー消費量は高くなります。

【基礎代謝を高めるヒント】

→しっかり食べる！

食事をするだけで基礎代謝量は高まります。節食を続けると基礎代謝量も少なくなってしまう。

→筋肉質！

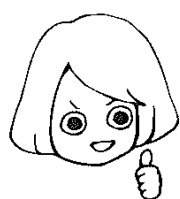
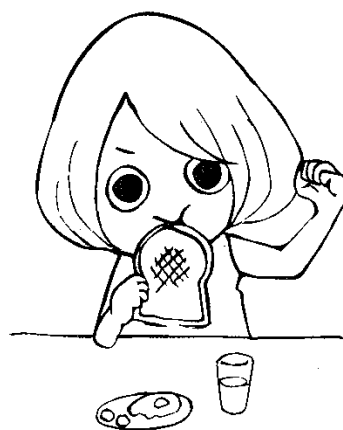
基礎代謝は筋肉で盛んに行われ、脂肪ではあまり行われません。筋肉質の人は基礎代謝量が高いのです。

→活動的！

体温が高いと基礎代謝量も高くなります。運動や活動をして体温を高めると基礎代謝量は高くなります。

→高身長&やせ！

体表面積が大きい方が皮膚からの熱放散がたくさん行われるので基礎代謝量が高くなります。体表面積は、同じ体重なら身長が高くやせた人の方が、身長が低く太っている人よりも大きいです。



イクミちゃん用語解説



Q基礎代謝って？

A 生命を維持する活動に必要なエネルギー量のことです。運動や活動には関係なく、何もしなくても消費するエネルギー量です。

基礎代謝が高いと1日に消費するエネルギー量も多くなります。

基礎代謝の半分以上は、筋肉、肝臓、脳で使われています。脂肪ではあまり使われません。基礎代謝に影響する因子は、加齢、性別、体表面積、低栄養、体温、睡眠などいろいろあります。寝ている間は体温を低くして節約モードになりますから、基礎代謝は少なくなるのです。

2、アクティブに過ごそう！

毎日、運動やスポーツをすることはなかなかできません。しかし、あらためて運動しなくても、意識的にアクティブに過ごすだけでもエネルギー消費量はUPできます。

まず、エネルギー消費量の多い日常活動や趣味活動を増やし、次に、運動に挑戦してみましょう。

下表を参考にして、できるだけアクティブに過ごしましょう！

【活動・スポーツによるエネルギー消費量】

作業の内容	時間 (分)	メッツ	体重別エネルギー消費量(kcal)				
			50kg	60kg	70kg	80kg	
日常生活・趣味活動	皿洗い	10	1.8	16	19	22	25
	電話(立位)	5	1.8	8	9	11	13
	料理	30	2	53	63	74	84
	洗濯	15	2	26	32	37	42
	ガーデニング	30	2.3	60	72	85	97
	釣り	60	3.5	184	221	257	294
	掃除機かけ	15	3.3	43	52	61	69
	雪かき	30	6	158	189	221	252
	犬散歩	30	3	79	95	110	126
	階段(降)	2	3.5	6	7	9	10
	階段(昇)	2	4	7	8	10	11
	ラジオ体操	6.5	4	23	27	32	36
	スポーツ	卓球	30	4	105	126	147
ウォーキング		30	4.3	113	135	158	181
野球		30	5	131	158	184	210
ジョギング		20	6	105	126	147	168
スキー		30	7	184	221	257	294
水泳 (クロール)		10	8.3	73	87	102	116





イクミちゃんの用語解説



Q 「METs (メッツ)」って何？

A 語源はMetabolic equivalents 身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位。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。

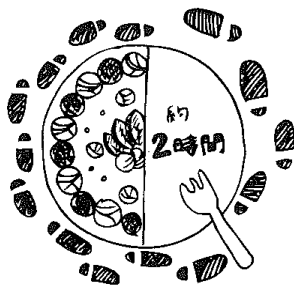
Q 活動による消費エネルギー量は
どうやって計算できるの？

A METsを使って次の式で算出できます。

$$\begin{aligned} & \text{消費エネルギー (kcal)} \\ & = 1.05 \times \text{METs} \times \text{時間 (時)} \times \text{体重 (kg)} \end{aligned}$$

食べた分は動いて消費しよう！

つい、食べてしまうお菓子、つい、飲んでしまうジュースやアルコール、「動いて消費すれば良い」と考えていませんか？
しかし、動いて消費するにも限界があります。



ケーキ1切れ(175g)
=約2時間歩いて消費



砂糖とミルク入り缶コーヒー
190ml缶=約20分間歩いて消費

1、食べもののエネルギー量を知って、 選んで食べよう

お菓子や飲みものには砂糖や脂肪がたくさん含まれているものも多く、量の割には思いのほかエネルギーも高いものです。その上美味しいので、つい食べすぎてしまいます。三度の食事をしっかりと食べてから、間食や嗜好飲料は選んで、量を控えめに楽しみながら食べましょう。

【食品のエネルギー量を消費する運動時間：体重60kgの場合】

食品名	量	エネルギー (kcal)	普通歩 行(分)	ウォー キング(分)	ジョギン グ(分)
鮭おにぎり	1ヶ120g	210	70	50	30
肉まん	1ヶ100g	250	80	60	40
ハンバーガー	1ヶ100g	280	90	60	40
カップ麺	1食77g	350	110	80	60
ミックスサンド	1パック 135g	354	110	80	60
カップ焼き ソバ	1食 125g	580	180	130	90
どら焼き	1ヶ80g	220	70	50	30
シュークリーム	1ヶ95g	240	80	50	40
チョコレート	1枚60g	335	110	70	50
ポテトチップス	1袋60g	388	120	90	60
ショートケーキ	1切 175g	450	140	100	70
缶コーヒー (ミルク砂糖)	1缶 190g	65	20	10	10
コーラ1本	500ml	230	70	50	40
ビール1缶	350ml	150	50	30	20
チューハイ1缶	350ml	190	60	40	30
日本酒	180ml	190	60	40	30

※運動時間の差異は、端数差異(丸め誤差)による。

(参考資料)

「福島県食育推進啓発媒体」

Wellness Diary 2014 ～ムリなく、さりげなく、アクティブ生活～

(開発：福島県・会津大学短期大学部) より一部抜粋