

10年後も元気でいるために！

Vol.4

いきいき健康通信

テーマ

お腹まわりがスッキリする生活習慣②運動編

これまで、仙北市でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の方が多い現状と、その対策となる「食事」についてお伝えしました。食事を見直したら、次に行いたいのが「運動」です。減量の基本は「摂取カロリー ＜ 消費カロリー」です。

今回は、食べたエネルギーを消費し、体に溜め込まないための「運動と日常のコツ」をご紹介します！

運動で消費するカロリー

どれくらい動けば、食べた分のカロリーを消費できるのでしょうか。食べ物で摂取するカロリーと、それを消費するために必要な運動時間（消費カロリー）の目安を比べてみます。

▼体重70kgの方の場合

食品	摂取カロリー	運動	消費カロリー
ビール 中ジョッキ（350ml）	約138kcal	ウォーキング 30分	約123kcal
ハンバーガー	約261kcal	自転車 60分	約270kcal
即席めん	約464kcal	ジョギング 60分	約490kcal



スクワットは効率No.1！

内臓脂肪を減らす近道は、基礎代謝（じっとしていても消費するカロリー）を上げることです。そのためには、**全身の筋肉の 6～7 割が集中する「下半身」を鍛えるのが一番の近道**です。腕や腹筋よりも、太ももやお尻などの大きな筋肉を鍛える方が、圧倒的に効率よく筋肉が増えて脂肪が燃えやすい身体になります。

スクワットは下半身の主要な筋肉や体幹まで同時に鍛えることができ、最も効率が良いことから、「キング・オブ・エクササイズ（運動の王様）」と呼ばれています。

発行：仙北市保健課　☎0187-43-2252

▼ キング・オブ・エクササイズ！「スクワット」のやり方

①姿勢を作る
足は肩幅よりやや広く開き、つま先は少し外側に向ける。手は胸の前で組むか、まっすぐ前に伸ばす。



②お尻を後ろに引く
椅子に腰かけるようなイメージで、ゆっくりお尻を後ろに引いて体を下ろす。
※膝がつま先より前に出ないように注意



③ゆっくり戻る
太ももやお尻の筋肉を意識しながら、ゆっくり元に戻る。



回数の目安：まずは１日 10 回 × 2～3 セットから無理なく始めましょう！

運動がきついなら・・・NEAT を意識しよう

「筋トレはハードルが高い…運動する時間がない・・・」という方もご安心ください。実は、激しい運動以外にも、日常のちょっとした動きでカロリーはたくさん消費されています。これを「非運動性熱産生（NEAT：ニート）」と呼びます。この NEAT の減少が、現代の運動不足の主な原因と言われています。

毎日の生活の中で、意識して「いつもより少し多く動く」だけで、立派なメタボ予防になります。

▼今日からできる「NEAT」の工夫

- 背筋を正して椅子に座る
- 早歩きをする
- 歩幅を広げて歩く
- 「階段」を１段抜かしで上がる
- こまめに立つ・歩く

次回のテーマ

お腹まわりがスッキリする生活習慣③アルコール編



発行：仙北市保健課　☎0187-43-2252