

明日もきつと HEALTHY LIFE

第34号
2018年1月19日
香川県

寒い冬は家でゆっくり過ごしてしまいがち。知らない間に、体に余分な脂肪がついていませんか？運動をしようと思っても、始めるきっかけがない。運動を始めても、なかなか続かない。そんなあなた、運動中の消費エネルギー量が目に見えて分かったら、「もっと運動しよう！」と、やる気が出るかも・・・！？

今月の
HEALTHY 情報

「エネルギー消費量」 見える化でやる気up!

メッツ (METs)

身体活動の強さを
安静時の何倍に相当するか
で表す単位のこと。

身体活動のメッツ表

(国立健康・栄養研究所より)

メッツ	生活活動	メッツ	運動
2.0	洗濯 (干す・たたむ等)	3.0	ゴルフ (打ちっぱなし場)
2.5	調理や食事の準備 (歩く)	5.0	野球、ソフトボール
3.0	歩行 (4.0 km/時、平らな地面)	5.8	水泳 (クロール・ゆっくり)
3.3	掃除機をかける	7.0	ジョギング
4.0	階段を上る (ゆっくり)	7.0	サッカー
4.0	自転車に乗る (通勤、娯楽)	8.0	テニス (シングルス)

メッツ (METs) を用いて運動中のエネルギー消費量を計算してみよう!

$$\text{エネルギー消費量} = \text{メッツ} \times \text{時間 (h)} \times \text{体重 (kg)}$$

例えば・・・

体重 50 kg の人が、右上「身体活動のメッツ表」より、運動強度が 8 メッツであるテニス (シングルス) を 30 分行ったとすると、そのエネルギー消費量は・・・

たくさん動いたつもりでも、意外とエネルギー消費量って少ないんだね・・・



$$8 \text{ (メッツ)} \times 0.5 \text{ (時間)} \times 50 \text{ (kg)} =$$

200kcal

となります。

もっと運動しよう!



200kcal は食品で表すとこのくらい



おにぎり
約1個



ショートケーキ
約1/2個



チョコレート
約1/2枚



せんべい
約3枚



食パン5枚切
約1枚



ポテトチップス
約1/2袋



ドーナツ
約2/3個

▲日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) より

体脂肪 1kg は、
7,000kcal に相当!



体脂肪 1kg を減らすためには
1日 200kcal を消費した場合

1か月あまり (35日) もかかります!!

$$7000 \text{ (kcal)} \div 200 \text{ (kcal)} = 35 \text{ (日)}$$

運動と食事のエネルギーバランスに
気をつけて肥満を予防しましょう!!



運動 Q&A

Q 忙しくて運動する時間がありません。どうすればいいですか？

A 運動する時間がとれない人は、生活活動量を増加させるようにしましょう。生活活動とは、日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動のことです。例えば通勤等で歩くことや、買い物、犬の散歩、ふきそうじ、洗車、階段の上り下りなどがあります。日常でのからだの動きを増やして、健康生活を目指しましょう!

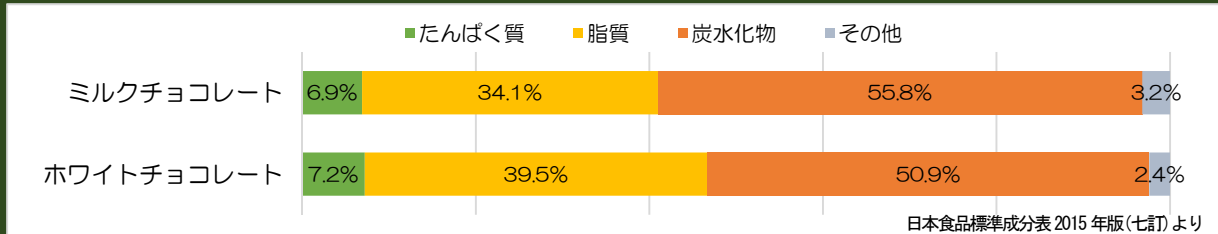


チョコレートについて



2月になると、バレンタインデーがありますね。バレンタインデーといえば、チョコレート！わが国のチョコレートへの年間支出金額の4分の1が、2月に集中しているとか。チョコレートが好きな人、嫌いな人、それぞれいると思いますが、みなさん、チョコレートの成分について注目したことはありますか？

チョコレートに含まれる成分(50gあたり)



エネルギー

板チョコ1枚(約50g)当たりミルクチョコレートは約279kcal、ホワイトチョコレートは約294kcalのエネルギーがあり、高カロリーです。

炭水化物

チョコレートの成分の半分以上を占めます。炭水化物は糖質と食物繊維で構成されますが、チョコレートには食物繊維が少量しか含まれておらず、糖質である砂糖が多く含まれています。

脂質

ミルクチョコレートには約3割、ホワイトチョコレートには約4割も脂質が含まれています。

チョコレートは**炭水化物**と**脂質**が多く、**高カロリー**です。
食べ過ぎないように量を決めて
楽しんで食べましょう！

●実際に自分が食べている商品の栄養成分表示を確かめてみよう●

お手軽野菜料理レシピ

シャキ
シャキ!

レタスとさばのトマトスープ

材 料 (2人分)

レタス	1/2個
さば缶(水煮)	1/2缶
カットトマト缶	1/4缶
玉ねぎ	1/4個
固形スープ(チキン)	1個
ニンニクチューブ	3cm
バター	大さじ1(12g)
塩、こしょう、パセリ	少々

- ① レタスは大きめにちぎり、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターをひき、ニンニクを炒め、その後に①の玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ②に①のレタス、さば缶、カットトマト缶、水1カップ、固形スープを入れて、弱火で約5分煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整え、器に盛りつけ、パセリを散らせばできあがり。



野菜を食べよう♪



さらにとろけるチーズをのせて加熱すると、子どもでも食べやすく仕上がりますよ(*▽*)

合言葉は「1日3食 まず野菜！」