

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「食事と運動の必要性」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

今年は特に雨が長く、視界悪化による「追突事故」や「歩行者を跳ねる事故」、水たまりでブレーキ制御不能になる「スリップ事故」などの事故防止のためいつも以上に注意が必要です。先月の筋トレ時の食事について思いのほか反響がありました。休日も雨で外出できない日があるかと思えます。そんな時はご自宅でできる運動をしましょう！
梅雨が明けた時にTシャツが格好よく着こなせてますます健康になり、健康起因事故を起こさなくなります。運動しない理由がないですね。

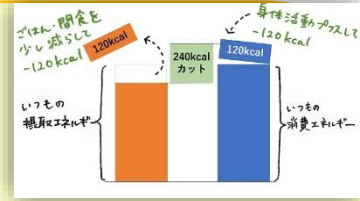


2022
7月号
Vol.59号

運動と食事を平行する理由

- ①食事制限のみではストレスが多く続かない
- ②運動によって筋肉量の減少を抑える

摂取カロリー(飲食)と消費カロリー(基礎代謝や運動)の収支のマイナスの差を大きくすることでダイエットは成立します。食事量だけ減らしても成り立ちます。しかしそれには、運動をしない分も食事量を極端に抑える必要があり、ストレスを感じて続かないことだけでなく**必要な栄養素が取れなくなる**こと、**筋肉を減らしてしまうこと(異化作用といえます)**が考えられます。
運動をすることで筋肉量の減少を最低限に抑えながら脂肪を減らし、理想的なダイエットになります。



運動の種類

・**有酸素運動**～長期間にわたり運動を継続できるもの。

内臓脂肪減少には効果的。

散歩、ジョギング、サイクリング、水泳、ヨガ、ラジオ体操など



・**無酸素運動**～消費カロリーはそれほどでもない。なぜかという和有酸素運動のように長期間の継続した運動ができないため。瞬間的には大きなエネルギーを必要としますがそれ以外の時間は休憩している必要があり、かつ何度も反復してその運動をすることは困難だからです。

しかし、無酸素運動、特に筋トレはダイエット時には非常に素晴らしい効果を発揮してくれます。

運動時における消費カロリーはもちろんですが、**実は筋トレ終了後も代謝が高い状態が継続される**ため筋トレそれ自体での消費カロリーがそこまで大きくなくとも、その後も消費カロリーが増大した状態となっており、結果として非常に多くのカロリーを消費してくれます。



また、ダイエット時は筋肉量が減少しやすい状態にあります。

筋トレを行うことでこの**筋肉量の減少を最低限に抑え**

(場合によっては増大することも)、貧弱な痩せ方ではなく理想的なボディメイクが可能になります。

管理栄養士的には食事の方が効果的と言えます、でも・・・

なぜならば運動の消費カロリーは、多くの人が思っているほど多くないからです。

例えば、フルマラソン。ハードな運動の代表的なものと言っていいと思いますが、走り終わるとかなりのカロリーを消費して体重も落ちるイメージがあると思います。

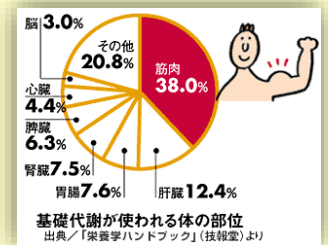
では、実際どのくらい脂肪が落ちるのでしょうか？汗が出るので体重は落ちていますが**脂肪はなんと、たったの約240g**です。脂肪は、1gあたり9kcalですので、脂肪を燃焼して体重を1kg減らすためには、9000kcalの消費が必要となります。

脂肪には水分が20%含まれていますから、**7200kcal消費すると脂肪1kg減**の計算になります。1ヶ月で脂肪1kg減らすには7200kcal÷30日ですので**1日240kcal**抑えるか消費すればよいことになります。

- ご飯1膳普通盛り(140g) 235kcal
- カツ丼 893kcal
- 中華丼 841kcal
- サバの味噌煮定食 687kcal
- 天ぷらそば 459kcal
- ビーフカレー 954kcal

1食ご飯抜きか、毎食3分の1減らすと1ヶ月1kgダイエットできます。

もしくは、ビーフカレーをサバの味噌煮定食にするだけで、267kcal抑えられますし、ジュースを飲む習慣がある方は水やお茶、ブラックコーヒーに変えるだけで可能です。フルマラソンを1ヶ月に4回行うよりは効果的と言えます。



しかし運動は基礎代謝をあげ脂肪燃焼しやすい身体にして血液さらさらにし、貧弱な痩せ方ではなく理想的なボディメイクに必須です。つまり**運動も食事も両方大切**です。

HMA 一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15

トラバス

一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

