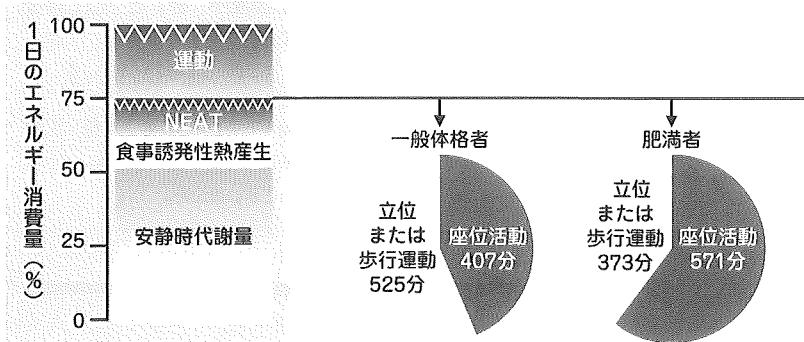


【図3】 総エネルギー消費量の構成および非肥満者と肥満者におけるその違い



Ravussin E.A NEAT Way to Control Weight-Science,530-531,307,2005.

は、身体活動量を増やすことを習慣的に行うことが基本となります。1日の総エネルギー消費量の3割を占める身体活動量には、運動によるものと、労働、通勤、家事、趣味など生活活動によるものと2つあります。運動を習慣的に行っていないと、労働や家事などによる生活活動が多い場合もあり、一概に運動を習慣化している人に身体活動量が多いとは言いきれません。

近年、NEATが注目されています。NEATとは、運動ではない日常生活での活動で発生する熱量のことです。「non-exercise activity thermogenesis」の頭文字をとった略語です。アメリカの研究で、肥満でない人は立位・歩行の時間が肥満の人よりも1日で約2時間半も多く、座っている時間は3時間近く少ないと報告されました【図3】。

日常的に運動をしていない場合、習慣化することはなかなか難しいものです。ごろ寝しない、積極的に家事をする・手伝う、電車では座らずに立つ、階段を使う、近い距離なら歩く、散歩するなど、こまめに体を動かしてNEATを増やしましょう。

**歩くだけではダメ やってみたい筋トレ**

歩くだけでも筋力が上がると思いますが、ウォーキングは同じ動きの繰り返しが多く、全身の筋肉を鍛えることにはなっていないといわれます。加齢によって減りやすい部位は、下半身の筋肉です。下半身の筋肉を総合的に鍛えることのできる代表的なトレーニングにスクワットがあります。しゃがみ込んで立ち上がる動作を繰り返して行う動作です【図4】。

何歳になっても筋肉を増やすことはできます。体の中で最も大きい筋肉がある下半身を鍛えることが効率的です。

今年からは

筋肉減らしとなる極端な食事制限だけに頼ることは、厳禁です。たんぱく質が不足するような食事制限はしな

い、消費エネルギー量アップのために運動・NEATを増やす、加齢とともに減る分の筋肉をつける筋トレ、この3つをどうか忘れることなく、減量に取り組んでいきましょう。

【図4】 下肢筋力をつけるスクワット

Figure 4 illustrates the correct form for a squat. It shows a person standing with feet shoulder-width apart, then squatting down by bending the knees and hips, with the back to a chair for support. The person then stands back up. Text instructions include: '30度ずつ開く' (Open 30 degrees), '膝が出ないように注意' (Pay attention so knees don't protrude), '机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。' (If you can do it without holding the desk, place your hands on the desk), and 'スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。' (If you can't do squats, sit on a chair, hold onto the desk, and repeat the sitting/standing action). A note says: '※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。' (Repeat 5-6 times at a pace of deep breathing, 3 times a day).

**ポイント**

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

足腰の痛みを伴う方は無理なさらずに、治療中の方は主治医にご相談してから行うなどご注意ください。

『ロコモパンフレット 2015 年度版』より改変

今月の担当



管理栄養士 保坂 澄子

参考文献：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015 年版」、『きょうの健康 2015 年 9 月号』NHK 出版、厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」、日本整形外科学会「ロコモパンフレット 2015 年度版」、久野謙也著『サルコペニア肥満解消ダイエット』朝日新聞出版、鈴木志保子/宮地元彦編『食事・運動指導のエビデンス 50』中央法規