

くすのき栄養だより

2021年7月

今月のテーマは、『**スポーツの日**』。

今年オリンピック開催のため7/23(金)に移動となっています。元々は「体育の日」として制定されましたが、国民の祝日に関する法律が改正され、2020年から「スポーツの日」に名称が変更になりました。趣旨としては「**スポーツを楽しむ、他者を尊敬する精神を培うとともに、健康で活力のある社会の実現を願う**」とされています。

皆さんは、普段からよく身体を動かしていますか？

人が1日に消費するエネルギー量のうち、20%～

40%は身体活動による消費です。身体活動は、**運動での身体活動**と、**NEAT(Non-**

Exercise-Activity Thermogenesis=運動以外の身体活動)に分けられます。運動と

は、体力向上やダイエットのためなどの目的をもって行われる、ウォーキング、ジョギング、テニス、サッカー、水泳など。それに対し、NEATとは、しっかりした運動ではなく、**掃除・洗濯などの家事、通勤などでの歩行、階段を使う、買い物に行くなどの日常生活での活動**のことをさします。肥満者と非肥満者の1日のNEATを比べると、肥満者の方が座って過ごす時間が164分長く、エネルギー量にすると約350kcal分が少ないと言われています^{注1)}。(350kcalは、なんとポテトチップス1袋分！)

座っている時間を減らすことが、健康への第一歩。スポーツが「なかなか難しい」と感じるなら、日常生活の中でのNEATの増やし方を考えてみましょう。いつも後回しにしてしまう用事や、掃除などを「えいっ！」とやる気を出して済ませてしまえば、一緒にエネルギー消費もできて一石二鳥では…？✦

注)1 Levine JA, et al. Science. 2005;307:584-586.

くすのき健康栄養センターでは『**栄養&健康度チェック**』を**無料で実施中！**腹囲・体重・血圧・握力の測定に加えて、**管理栄養士からワンポイントアドバイス**で皆様の健康を栄養面からサポートさせていただきます。まずは、ご自身の現在のカラダの状態を知ることからはじめてみませんか？

毎週 火・木曜日：午前10時～12時、土曜日：午後2時～4時 実施中！

※予定は変更となる場合があるため、あらかじめ電話・ホームページなどでご確認ください。詳しくは下記URLをご参照ください。

『栄養&健康度チェック』紹介ページ：<http://khn.osaka-shoin.ac.jp/active/cafe.html>

