

健康豆知識

～体重 1kg を減らすには～

「食事を抜き続けて数キロの減量に成功」なんて、うらやましい話を聞きますね。でもこれは本当にいい減量でしょうか？ 筋肉が落ちていたり、急な減量に体が驚き脂肪をため込む体質になったり、栄養素が不足し病気になりやすい体質にもなってしまったり…。

中には「将来病気になってもいい」なんて言う方も居られます。でも「子供や孫の結婚式に元気に出たい」「楽しく夫婦で旅行へ」とおっしゃるなら——無理な減量をする前に、まず普段の生活から見直しを。時間をかけて身についた脂肪は、落とすにも時間をかけて。月1kg を目標にしましょう。

さて、脂肪 1kg。エネルギーに換算すると、7000kcal。…気が遠くなりますよね。でも、これを1ヶ月で落とすなら、1日約230kcal、体重にして約35gだけが目標に。230kcalは、早歩き約45分間に相当します。運動だけ（或いは食事だけ）での減量は、なかなか続きません。両方取り入れ、毎日の習慣にしまえ

ばシメタものですが、まず自分の食生活・運動習慣を振り返り、できそうなところから1つ目標をたてましょう。体重を毎日計りグラフに付ける事も効果的です。だまされたつもりで一度取り組んでみられてはいかがでしょうか。

ウォーキング Q.&A

Q. 散歩なんかで効果はあるの？

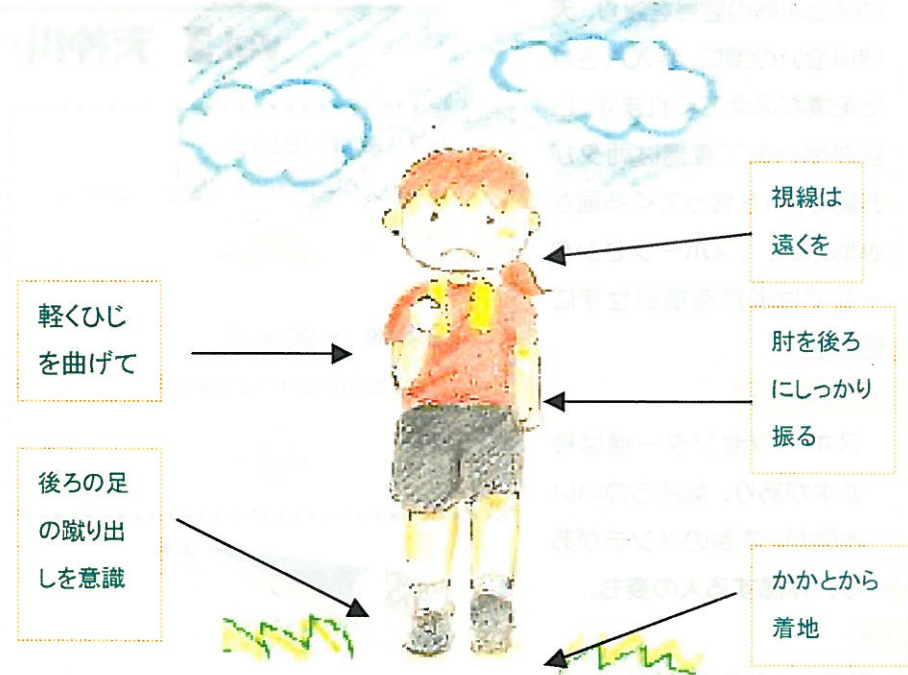
A. 45分で約230kcal消費というのはあくまで速歩の場合。右の歩き方の図を参考にしてください。ゆっくりした散歩なら、消費エネルギーも下がり、4～8割ほどに。

ちなみにウィンドーショッピングは、足こそ疲れますが、エネルギー消費としては立位相当。残念ながら『ウォーキング』にはなりません。足の疲れは、立ち尽くめで循環が悪くなっている証拠。寝る前のストレッチがお勧めです。

番外 Q. お酒にもカロリーはある？

A. 勿論です。日本酒1合、ビール中1本で約200kcal。おつまみに焼き鳥・唐揚げなど、カロリーの高いものを食べ、すぐ眠って脂肪を溜めて。…心当たりはあり

運動効果のあがる歩き方



ませんか。これではメタボリック症候群まっしぐら。

更に「お酒は血流がよくなり、血圧が下がるから体にいい」と誤解されている人もいますが、急に血流に変動ができるわけですから、血圧にも悪影響が。肥満になることも勿論負担をかけます。多量飲酒では脳卒中の危険性が高くなることもわかっています。いずれにせよ、お酒には飲まれることなく、適量にヘルシーに。また、週に2回は休肝日を設けましょう。

保健センターから：健康運動教室の卒業生から市内のお勧めコースを紹介するウォーキングマップ第3弾です。今回は、荒牧バラ公園に足を伸ばしました。下見に行った日は秋晴れで、道中は萩やトケイソウ、オクラの花がまだ見られました。目的のバラは、ちらほら咲き始め。バラの花もよく見ると1輪づつ表情が違います。また公園を訪れる方の楽しみ方もそれぞれで、カメラを構える人、写生する人、ベンチでおしゃべりする人など…。さて、あなたはどんな楽しみ方をされますか。