



# 栄養部便い | 2018年10月



～スポーツの秋！からだを動かしませんか？～

秋らしい陽気になり、過ごしやすくなってきましたね。  
みなさん、運動はしていますか？運動が苦手な方でも散歩やウォーキングなら気軽に取り組みます。涼しくなってきた今が始めどきですよ！！

## 運動の効果

### からだ的な効果

- ・生活習慣病の予防
- ・健康的な体形の維持
- ・体力、筋力の維持および向上
- ・生活習慣病の予防
- ・加齢に伴う生活機能低下の予防
- ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・血行促進により肩こり、冷え性の改善
- ・抵抗力を高める

### 精神的な効果

- ・認知症の低減
- ・不定愁訴の低減
- ・気分転換やストレス解消



## なぜ運動をしなければいけないのか

### 1.生活習慣病の予防

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを保つため！



摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが良い状態

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回りエネルギーが余る

消費量より摂取量が上回ってしまうと、使われなかったエネルギーが**脂肪として蓄積**され肥満の原因に！

糖尿病

高血圧

脂質異常症

生活習慣病になる  
リスクが高くなる！



### 2.筋力やからだの機能の維持

筋肉を使わないと驚くようなスピードで低下します！



## どのくらい運動したらいいの？

「1日1万歩歩きましょう」と言っても達成するのは難しいです。そこで日常生活の中で「**今より10分多くからだを動かしましょう**」という指針が厚生労働省より出されました。10分多く動くことは歩数にすると約1000歩。無理せず自分にできることを考えていきましょう。

例) エレベーターではなく階段を使う、少しの距離なら車や自転車ではなく歩く、駐車場はわざと遠い所に車を停める・・・など。

ウォーキング  
30分 80kcal

階段の上り下り  
2分 7kcal

料理  
30分 60kcal

ジョギング  
10分 55kcal

運動も大切ですが、普段の食生活を見直すことも必要です。

「食欲の秋」でもあるので食べ過ぎには注意しましょう！



ご相談は栄養部まで