

生活習慣病予防のために

Let'sエクササイズ! パート2

立命館保健センター
医師

中川 克 先生



このコーナーでは、「心も体もリフレッシュ」というテーマで、「心(ストレス)」と「体(メタボ)」に関するお話を紹介していきます。今回は、「体」。生活習慣病予防のためのエクササイズ紹介、パート2です。

メタボリックシンドローム(以下MSと言います)とは、運動量の不足や過食などの好ましくない生活習慣に起因して、まず内臓脂肪が蓄積し、これが高血糖、血中脂質異常、高血圧など複数の代謝異常を引き起こし、これら複数のリスクの相乗効果により高率に心筋梗塞や脳梗塞を起こしてくる病態です。逆に、運動量を増やしながら食習慣を改善すれば、内臓脂肪が減少してMSは改善し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが軽減すると期待されています。活発な身体活動を行うと消費エネルギーが増えて身体機能が活性化することにより、糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪が減少するのです。

内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲の1cm減少は、約1kgの体重(大部分が脂肪)の減少に相当します。体重を1kg減少させるためには、運動によるエネルギー消費量の増加と食事改善によるエネルギー摂取量の減少を合わせて約7000kcalが必要となります。例えば1ヶ月かけて1cm腹囲を減少させるためには、運動による消費と食事によ

る減量を合わせて1日当たり約230kcalを減らすことが必要となります(※)。
健康づくりのための身体活動量として週4エクササイズの運動が目標として推奨されていますが、内臓脂肪を確実に減少させるためには、週に10エクササイズ程度がそれ以上の運動量が必要で、30分間の速歩を週5回行うと10エクササイズの運動量に相当します。これで1ヶ月

で1~2%近くの内臓脂肪が減少することが期待されます。ただし、運動のみで体重を減少させるのに比べ、食事改善と合わせて行った方が体重の減量がしやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。バランスよく運動と食事の習慣を改善していきましょう。「内臓脂肪減少シート」にご自分の目標を入れて見てください。

内臓脂肪減少シート

無理なく内臓脂肪を減らすために
~運動と食事でバランス良く~

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①~⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

① あなたの腹囲は? ① cm

② 当面目標とする腹囲は? ② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③ 当面の目標達成までの期間は?

確実にじっくりコース: ① - ② cm ÷ 1 cm / 月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ① - ② cm ÷ 2 cm / 月 = ③ か月

④ 目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は?

① - ② cm × 7,000kcal[※] = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤ そのエネルギー量はどのように減らしますか?



*速歩で15分を毎日2回行い、ご飯を一膳減らせばおおよそ230kcalになります。