

脱 お正月太り！

健康推進課では、市民の皆さまへからだを動かすことの効果・魅力などに関するワンポイント情報等を毎月発信していきます！今月のテーマはお正月太り解消についてです。

あけましておめでとうございます。

年末年始は美味しいものを食べたり、お家でゆっくりされた方も多いのではないのでしょうか。この時期は、普段より食べ過ぎ・飲みすぎや活動量が減ったりすることで基礎代謝が下がり、体に脂肪がつきやすくなります。

お正月太り解消のためには、今より体を動かす習慣を身につけ、消費エネルギーを増やしていくことが必要です。消費エネルギーは同じ活動でも体重によって異なりますが、日常生活の活動でも運動と同程度のエネルギーが消費できます。

【体重 60 kgの方が 50kcal 消費するためには…】

～生活活動～

- ・草むしり 14 分
- ・掃除機かけ 14 分

～運動～

- ・ジョギング 7 分
- ・家でできる筋トレ 13 分

【体重 60 kgの方が 100kcal 消費するためには…】

～生活活動～

- ・子どもと活発に遊ぶ 16 分
- ・自転車に乗る 24 分

～運動～

- ・縄跳び 11 分
- ・水中歩行 21 分

このように運動以外でも生活の中でできる小さな活動を積み重ねていくことは肥満だけでなく、生活習慣病予防にも効果的です。

今年 1 年を健康な体で過ごすためのスタートとして、日常生活の中で気軽にできる活動を取り入れることから始めてみましょう。

より詳しい情報を知りたい方は、下記 URL をご覧ください。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf>