

vol.27 栄養だより

2019.11

小川内科・糖尿病内科クリニック



今月のテーマ:日常生活の動作を増やそう!

皆さん定期的に運動はされていますか? 毎日仕事が忙しい、家事でまとまった時間が取れないなど運動をしたいと思っても、実行が難しい方も多いですよね。そのような方は、まずNEATを高めていくことから始めましょう☆



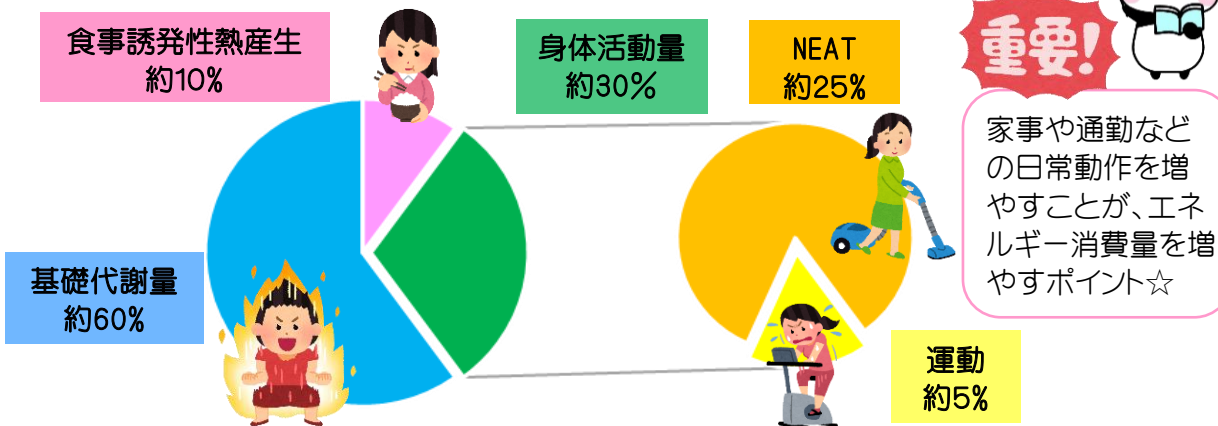
NEATとは?

1日の総消費エネルギー量は、①基礎代謝量②食事誘発性熱産生③身体活動量(以下①②③と略)に分けられます。①は呼吸をしたり体の各臓器が働くために使われる、生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。②は食べたものの消化や、吸収するためのエネルギーのことです。①と②の消費量はほぼ一定ですが、③は変動する消費量で④スポーツなどの運動と⑤NEATによるエネルギー消費です(以下④⑤と略)。⑤とは非運動性熱産生ともいい、**家事や通勤など日常生活における動作で消費されるエネルギーのこと**です。個人差があり長時間運動されている方は当てはまらないことも考えられますが、一般の方は**運動よりもNEATで消費するエネルギー量の方が多い**のです。ジムなどで1日1時間程度運動していても、その他の時間ダラダラしては身体活動量が低下してしまいます。逆に運動する時間が作れなくても、NEATを見直すことで日々の運動量を増やすことができます。

NEATを高める工夫

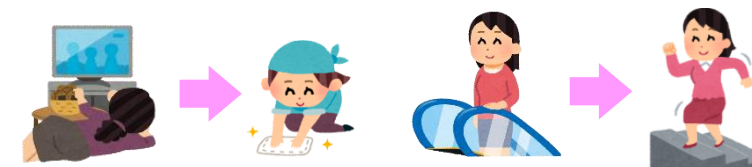
家事は意外にもエネルギーを消費する身体活動です。また、家も綺麗になるので一石二鳥ですね。体重60kgの方が30分行った場合、調理・洗濯は約60kcal、掃除機は95kcalです。しかし、家電の発達によって省エネルギーになっています。NEATが高まる掃除は拭き掃除です。雑巾で床拭きや窓ふき(立つ・背伸び・スクワット)をすると、通常の約2倍消費できます。また、「階段をのぼる」動作は普通に歩く動作よりかなり強度の高い身体活動になります。エスカレーターやエレベーターを使わずに、自分の足で階段ののぼり・くだりをするとNEATが高まります。以上のように普段の生活や仕事の場面などでこまめに体を動かすと、少ない消費エネルギーでも約16時間に積み重ねれば大きな効果が期待できます。今日から、少しの工夫で、ご自分でできそうな方法を考えてみましょう。

1日の総消費エネルギー量の内訳



重要!

家事や通勤などの日常動作を増やすことが、エネルギー消費量を増やすポイント☆



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。(各保険の自己負担に応じた料金が必要となります)