



栄養だより

12月号
2022年12月1日
栄養科

12月はクリスマス、大晦日、忘年会などでカロリーの高い食事やお酒を飲む機会が多い季節です。健康のために今から手軽な運動を始めてみましょう！

～運動の効果～

- ・気分転換・ストレスの解消
- ・ストレッチや筋力トレーニングによって腰痛や膝痛の改善
- ・風邪に罹患しにくくなる
- ・健康的な体系を維持することで自己効力感が高まる
- ・メタボリックシンドロームを含めた循環器系疾患・糖尿病・がんなどの生活習慣病の発症・重症化予防
- ・生活機能低下のリスク低減→自立した生活をより長く送れるように！

<18～64歳>

- ・歩行またはそれと同等以上の**身体活動**1日60分(23メッツ・時/週)
- ・息が弾み汗をかく程度の**運動**毎週60分(4メッツ・時/週)

<65歳以上>

- ・**身体活動**を1日40分(10メッツ・時/週)
- 座ったままでなければどんなことでも

身体活動量 × 体重 = エネルギー消費量
(メッツ×時間)

※身体活動

- ・日常における労働・家事・通勤、通学等の生活活動運動
- ・体力維持・向上を目的とした計画的・継続的に行われる運動

メッツ	生活活動	メッツ	運動
1.8	血洗い、洗濯	3.0	ボウリング、社交ダンス
2.0	立って食事の支度	3.5	軽い筋肉トレーニング
2.2	子供と軽く遊ぶ	3.5～4.3	ゴルフ
2.0～3.0	買い物、散歩	4.0	ラジオ体操第一、卓球
2.3	ストレッチ	4.3	ウォーキング
	ガーデニング、水やり	5.0	野球
	動物の世話	5.3	平泳ぎ
2.8	座ってラジオ体操	5.5	バトミントン
2.8	ゆっくりと平地を歩く	6.0	ゆっくりとしたジョギング
3.0	普通の速さの歩行、自転車、犬の散歩	6.5	ハイキング
3.5	風呂掃除、庭の草むしり	7.0	サッカー、スキー、スケート

「健康づくりのための身体活動基準 2013」

※持病のある方はかかりつけ医と相談しましょう