

# IV. 身体活動(生活活動・運動)のチェック結果

◆結果とアドバイス◆ 厚生労働省では健康づくりのための目標を次のように掲げています

目標①: 1週間に身体活動(生活活動+運動)を23エクササイズ行うこと。

目標②: ①のうち活発な運動を4エクササイズ行うこと。

・朝起きてから夜寝るまで、体を動かすことの全てが「身体活動」です。身体活動は体力の維持・向上のために意図的に行う「運動」と、生活のために必要な「生活活動」(職業上の活動を含む)に分けられます。また、「エクササイズ」とは活動の量を表す単位です。  
・下記に示す「目標に対するあなたの1週間の結果」のエクササイズ量は、お答えいただいたものに厚生労働省の見解を加え調整したものです。



あなたへのアドバイス 「運動量」も「生活活動量」も不足しています。  
現在の身体活動量は生活習慣病などの予防には不十分です。運動不足解消のため、エレベーターよりも階段、いつもより早足で歩くなどの工夫をしましょう。簡単に活動量を増やすことができ、血行をよくして健康の維持・増進に役立ちます。

◆今後の身体活動量目標達成・維持のための記入欄◆ 目標量になるようにご自分で記入し、実践しましょう。種類が該当しない場合は近いものを選んでください。

【表2】1エクササイズに相当する身体活動量例

エクササイズ相当の活動時間	身体活動の種類		今後増やしたいエクササイズ量	
	生活活動	運動	生活活動 番号と時間 エクササイズ	運動 番号と時間 エクササイズ
20分	1) 普通歩行 3) 部屋の掃除, 4) 釣り	25) ジョギングと歩行の組み合わせ	1) 40分 2	26) 10分 1
15分	2) 犬の散歩 6) 庭仕事, 7) 自転車	16) バレーボール, 17) ゴルフ 18) 軽ウェイトトレーニング		
12分	5) 速歩 8) かなり速歩	19) 速歩, 20) ラジオ体操 21) 卓球, 22) 水中運動		
10分	9) 子供と活発に遊ぶ 10) 家財道具の運搬 11) 雪かき, 12) 階段昇降	23) かなり速歩 24) 野球 25) ジョギングと歩行の組み合わせ 26) バスケットボール		
9分	13) 活発な活動	27) ジョギング, 28) テニス 29) 水泳, 30) サッカー		
8分	14) 運搬(重い負荷) 15) 農作業	31) ランニング, 32) 競技水泳 33) 登山(手荷物約2kg)		
	合計			

【図2】 運動量を1週間に1エクササイズ増やす例



その他運動(1エクササイズ)  
・テニス9分 ・軽ウェイトトレーニング20分  
・水中運動15分 ・ジョギング9分

速歩やラジオ体操は、全身の血液の循環をよくし、健康の維持・増進に役立ちます  
注意1 活動は1日にまとめて行っても1週間のうちで、数回にわけてもかまいません  
注意2 運動は、疾病や体力などに心配のある方は医師の指示を受けてください

～笑う門には健康来る～

運動が嫌い! 運動する時間がない! ささまざまな理由で運動できないでいる方に、手軽にできる「笑いの運動」をおすすめします。

「ハッハッハッ」と笑うと  
①胸部を広げ空気を吸い込み、②胸部を急激に縮小させ、吸い込んだ空気を一気に吐く。  
①と②の動作を繰り返すことで、一種の有酸素運動をしていることになります!

20秒笑うと3～5分の運動と同等の効果があると考えられています。

井上内科医院・院長 医学博士 医師 印  
日本医療栄養センター 所長 医学博士 管理栄養士 印

☆お問い合わせ先☆ 日本医療栄養センター 〒177-0042 東京都練馬区下石神井5-1-2  
TEL 03-3995-4455 FAX 03-3904-0300  
E-mail info@jmnc.primuss.com HP http://jmnc.primuss.com

希望により、栄養相談を受け付けています。フリーダイヤル: 0120-04-0205 (毎週火曜日13時～17時)

No. 3019

＜あなたの体重の判定＞  
身長 152.0 cm 体重 61.0 kg  
標準体重 50.8kg  
BMI 26.4 < BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) >  
判定 太り過ぎです  
体重が減少しているとのことですが、体調はいかがですか? 今回の結果表を参考に、目標の体重に近づけましょう。

BMI	<18.5	18.5≤~<25	25≤~<30	30≤~≤35	35≤~<40	40≤
判定	やせ	正常	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)

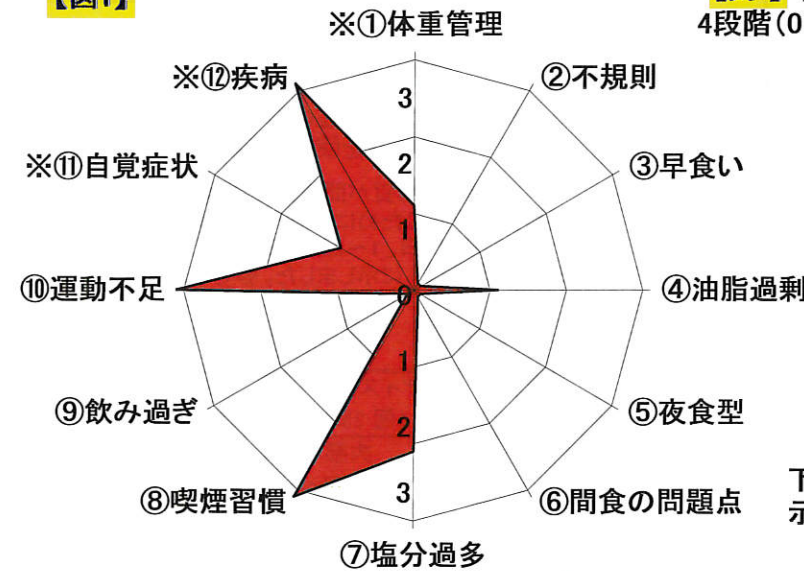
日本肥満学会「新しい肥満の判定と肥満症の診断基準」より

## 食生活クイックインフォメーション

### I. 生活習慣リスクチェック結果

◆生活習慣リスク早見チャート◆

先日お答えいただいた問診の結果をお知らせします。  
【図1】にあなたの生活習慣のリスク(①~⑫)を4段階(0~3)で示しました。



4段階(0~3)の評価  
3- 早急に改善が必要  
2- 改善が必要  
1- やや改善が必要  
0- リスクなし

赤色の面積が大きいほど生活習慣病のリスクが高くなります。

※①体重管理: 体重管理に望ましい食べ方をしている方は1点プラス、望ましくない食べ方をしている方は1点マイナス  
※⑫疾病: 疾病が多ければリスクが高まります。  
※⑩自覚症状: 自覚症状が多ければリスクが高まります。

下にあなたの改善のためのポイントアドバイスを黄色で示しました。よく読んで改善の参考になさってください。

◆生活習慣リスク改善のためのポイントアドバイス◆

<p><b>① 体重管理</b></p> <p>ニュース!! 最近、やせていても心筋梗塞などの生活習慣病になる危険が高いことが、わかりました。食事は夜の活動量が少なく、エネルギー消費量も低いので、軽めにしましょう!</p>	<p><b>② 不規則</b></p> <p>食事の回数が少ないと、体が飢餓状態となり、脂肪をため込みやすくなります。朝食はしっかり食べて1日の活動に備え、夕食は夜の活動量が少なく、エネルギー消費量も低いので、軽めにしましょう。</p>	<p><b>③ 早食い</b></p> <p>脳内の満腹中枢から「満腹」信号が出るのは、食べ始めてから約20分後。急いで食べるといって食べ過ぎに。ゆっくりと1口につき15回以上噛みましょう。</p>	<p><b>④ 油脂過剰</b></p> <p>油脂のとりすぎは、生活習慣病の原因になります。肉は脂肪の少ないものを選び、揚げ物は控えるようにしましょう。油脂の摂取量は【表1】の「あなたが1日に必要な標準量」を参考にしてください。</p>
<p><b>⑤ 夜食型</b></p> <p>夜10時以降の食事は、脂肪をため込むたんぱく質(BMAL1)の活動が高まります。夕食は夜8時位までに済ませましょう。遅くなる場合は腹八分目、低カロリー、消化の良い食事を心がけましょう。</p>	<p><b>⑥ 間食の問題点</b></p> <p>「おやつは食事の一部」と考えて、乳製品や果物、サツマイモなど、1日に必要な栄養素のうち食事でとりにくいものをおやつにするようにしましょう。くれぐれも「別腹」なんて思わないように。</p>	<p><b>⑦ 塩分過多</b></p> <p>塩分は、血圧を上昇させます。調味料、漬物、練り製品などの加工品、インスタント食品には塩分が多く含まれます。料理は素材の味を楽しみ、薄味を心がけましょう。</p>	<p><b>⑧ 喫煙習慣</b></p> <p>禁煙による禁断症状が最も強く現れるのは24~48時間後で、つらい時期です。禁煙のメリットに目を向け、水を飲む、軽い運動をするなどの気分転換を図って、禁断症状を克服しましょう。</p>
<p><b>⑨ 飲み過ぎ</b></p> <p>週2日は休肝日にし、適量を心がけてください。 ニ二情報: ミカンなどの柑橘類に含まれるクエン酸は、2日酔いの原因物質であるケトン体の代謝に役立ちます。</p>	<p><b>⑩ 運動不足</b></p> <p>運動には血圧や血中脂質を下げ、血糖値の急上昇を抑え、糖尿病になりにくい体質に改善するなどの効果があります。1日の運動量を増やしましょう。(最終ページ参照)</p>	<p><b>⑪ 自覚症状</b></p> <p>疲れのたまりやすさは、人によって違います。精神を安定させるビタミンB群(豚肉、うなぎ等)や神経の活動を調整するカルシウムやマグネシウム(乳・乳製品、種実類)を適量(【表1】参照)補給しましょう。</p>	<p><b>⑫ 疾病</b></p> <p>疾病の数が多くなるほど動脈硬化が早くすすみ、危険な状態になります。検査値の変化はきちんとチェックし、早期発見・早期改善につなげましょう。疾病の管理には定期的な医師の指示が大切です。</p>