

一に運動！

メタボリックシンドロームの予防には、**生活習慣の改善**が大切。内臓脂肪を減らし、ウエストを引き締めること、それが健康への近道。

それには、まず運動です。食事などで取るエネルギー量よりも、運動などで消費する量が多いと、体の中の脂肪がエネルギーとして使われます。内臓脂肪は皮下脂肪と比べ、たまりやすく減りやすいという特徴があり、エネルギーとして消費されやすく、運動の効果は大！













しかし、日ごろ体を動かさない人に、「明日からジョギング！」と言ってもなかなか難しいもの。まずはウォーキング

など軽い運動から始めてみてはいかがでしょうか。仕事が忙しく運動する時間がないという方は、通勤の地下鉄やバスを一つ前の駅で降りて会社まで歩く、できるだけ階段を使うなど、体を動かす工夫を試みましょう。

また、掃除や買い物などの家事もいい運動です。図1は、ご飯およそ1杯分のエネルギーを消費する運動時間を示したもので、床のふき掃除はウォーキング程度の運動になります。床を磨いて、家はピカピカ、脂肪も減って「一石二鳥」。

「スポーツの秋」を迎える今、東健康づくりセンターなど区内の体育施設も利用して、**運動習慣**始めましょう。

●図1 ^{キロカロリー}200kcal消費の運動（目安） ※男性70kg/女性50kgの場合

 ウォーキング 35分/53分	 ジョギング 23分/34分	 水泳（クロール） 8分/12分	 ゴルフ 30分/45分	 テニス 23分/34分	 エアロビクス 28分/43分
 ラジオ体操 35分/53分	 階段昇降 28分/43分	 買い物（自転車） 36分/54分	 掃除（掃除機） 57分/87分	 掃除（床ふき） 35分/53分	 子どもと遊ぶ 35分/53分

※参考：「エクササイズガイド 2006」（厚生労働省）、「第6次改定日本人の栄養所要量」（厚生労働省）等

東健康づくりセンター	
所在地	北10条東7丁目
利用時間	火曜～土曜 午前9時30分～午後8時 日曜、祝日 午前9時30分～午後6時
休館日	月曜、年末年始
電話番号	742-8711

東区体育館	
所在地	北27条東14丁目
利用時間	午前9時～午後9時
休館日	第2月曜（祝日の場合 第1月曜）、年末年始
電話番号	751-5250

東温水プール	
所在地	北16条東16丁目
利用時間	午前10時～午後9時
休館日	毎月第3月曜（祝日の場合 第4月曜）、設備定期 点検日、年末年始
電話番号	785-6812



広告

