

健康だより 春号

2025年4月発行 堀川病院 健康管理部 衛生委員会

春の陽気が心地よく、気持ち浮き立つ今日この頃、皆様におかれましてはお変わりなくご活躍のこととお喜び申し上げます。ほんの2~3ヶ月前まで例年以上に厳しい寒波かと思えば日中は汗ばむほど気温が上昇するなど、不安定な天候が続いておりました。寒暖差で自律神経が乱れ、春前に体調を崩したという方も少なくありません。暖かくなりインフルエンザも下火とはいえ、油断は禁物。新年度を気持ちよくスタートするためにも、うがい・手洗い・マスクと日々の睡眠・食事管理と運動の実施をこころがけましょう！！

さて、前年度健康診断の結果はいかがでしたか？二次検査が必要と判定され、まだ受診がお済みでない方は、お早めにご受診いただきますようお願いいたします。受診に際してご不明な点やお困り事がございましたら、お気軽に健康管理部までお問い合わせください。

春からニート生活 はじめてみませんか？

今年こそ
痩せたい方 必見！！



前年度の冬はたいへん寒さ厳しいものとなり、「外出を控えた」「運動が億劫だった…」「動かないのでまた太った」というお声をたくさん耳にしました。しかし、本当は冬こそ痩せやすいというのはご存知でしょうか？

私たちの体は、ただじっと座っているだけでも呼吸や筋肉を動かすために絶えずエネルギーを消費しており、これを『基礎代謝』と呼びます。特に寒い冬は体温調節のためこの基礎代謝が上がります。1年で最もエネルギーを消費している時季なのです。「筋肉が少ない…」「キツイ運動はできない…」「そもそも運動が苦手であまりやりたくない」という方でも、日常生活に少しの工夫で基礎代謝をアップさせ、太りにくい体を維持することができます。もちろん、何歳からでも大丈夫！！寒い冬は過ぎましたが、この春からコツコツと取り組みをスタートさせ、1年後基礎代謝アップの成果をみてみませんか。

そもそも、ご自身の基礎代謝ってどのくらいか知っていますか？

年齢(歳)	平均基礎代謝量(kcal/日)	
	男性	女性
18~29	1490	1130
30~49	1570	1170
50~64	1510	1120
65~74	1390	1090
75以上	1310	1020

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年度版)」

75歳以上女性の場合・・・
炊いた白米の約2合分
(638g)のカロリー



1食で1杯200gくらい
よそっているから・・・
じっとしていたら太っちゃうわね

では、キツイ運動なしにどうやって基礎代謝を上げる？答えはニート生活にあり！！



NEAT(ニート): 非運動性熱産生

初めて耳にする方もおられるかと思いますが、このNEATとは**運動以外の家事、移動、仕事などで消費されるエネルギーのこと**をいい、このエネルギーを少し増やすだけで基礎代謝が上がることが実証されています。1日の総エネルギー消費量割合をみると、約58%が基礎代謝、**次いで約40%がNEAT(食事による消化吸収(DIT)を含む)**、約2%が運動となっており、NEATだけでもそこそこのエネルギーが消費されているのがわかりますよね。



では、このエネルギーをどうやって増やすかという・・・

ポイントは日常動作で心拍数を上げること

少し専門的なお話になりますが、私たちの体内細胞で常にエネルギーを生み出しているのが「ミトコンドリア」と呼ばれる小器官で、一つの細胞に100~3000個ほど存在します。このミトコンドリア、心拍数が上がると量が増えるため、おのずと総エネルギー量が上がり、基礎代謝もアップします。何かのついでにこまめに片付けをする、入浴時ついでに掃除をする、料理をするなどでOK☆日常生活に少しプラス行動を2週間続けるだけで、10分歩行に値するカロリー分の基礎代謝がアップしたという実験結果も報告されています。特に、筋肉内のミトコンドリアが最もエネルギーを生み出すことがわかっており、軽い有酸素運動など行えばより効率よく基礎代謝がアップ！！

DIT: 食事誘発性熱産生を意識すること



食事をした後、少し体がポカポカしてくるのは、消化吸収の際にその過程でエネルギーが発生しているからで、これを『DIT: 食事誘発性熱産生』といいます。このDITは、朝が一番多く生産され、夜は最も少ないことがわかっています。朝のDITがその日1日の燃焼効率を左右するというわけです。また栄養素でいうと、結合が複雑で消化吸収に使うエネルギーが高いのはタンパク質で、一品お肉やお魚、大豆製品をプラスすればDITがアップします。さらにしっかりと咀嚼することでレプチンという代謝を上げるホルモンが分泌され、食後のDITが長続きすることもわかっています。食後にガムも噛むのもおすすめです。

基礎代謝で生まれるエネルギーは毎日のことなので、たった数10kcalでも1年積み重ねればかなり有意義なんですよ！！

基礎代謝が上がれば、血流が改善し、肩こり・冷え性・疲労の改善、便秘解消、降圧作用、免疫力アップにも効果が期待できます！！

ニート生活始めないともったいないかも・・・ 今日からは非トライ！！

