

こんにちは 保健師です

健康福祉課健康推進グループの高（たか）と申します。

私は最近、チョコレートにはまってます。休憩中に一口食べては、ささやかな幸せを感じています。しかし30代も後半に差しかかり、食べた分がしっかり身につくお年頃になってしまいました。ちよつと食べ過ぎた次の日、体重計に悲しいほどしつかり「実績」が表れます。

お菓子が好きなのも、体重が気になるのも私だけではなはず：
ということで今回は、お菓子と脂肪と運動についてお話しします。

▼もしも板チョコレートを1枚食べてしまい、なかったことにしたいと思つたら
甘い誘惑には勝てないものです。でも、左図を見てくだ


板チョコ1枚 (70g) のカロリーは
約390キロカロリー



30～40歳代の女性の1日のエネルギー所要量(約1,800kcal)の約4分の1に相当

※身長150cm/体重50kgで計算
※座り仕事約1,600kcal、立ち仕事約1,800kcal

たった70グラムでも意外と高カロリーですね！
これをなかつたことにするには、消費すること。

板チョコ1枚分のカロリーを消費するために必要な運動量は、
○普通に歩いて約2時間30分
○早歩きで 約1時間30分
食べるのは簡単ですが、消費するのは大変。
でも、体を動かさないと脂肪として体に貯まることに：


▼脂肪を貯めこむとどうなる？
一日に必要な以上のエネルギーを摂取すると、同じくらのエネルギーを消費しなげればなりません。余分なエネルギーは、脂肪となり少しずつ体に蓄積します。その結果がいわゆる「メタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群)」といわれ、内臓脂肪型肥満を共通の要因とする、脳血管疾患や心臓病などの生活習慣病の元になります。

例えば、一日3食の食事のほかに板チョコレートを18日間食べ続けると体重が1キログラム増加することになります。(人間の体は計算どおりにはいきませんが、増えるのは確実)

板チョコ1枚 390kcal
18枚で 7,020kcal



脂肪 (1kg)
約 7,000kcal

板チョコ1枚を18日間食べ続けると 390kcal × 18枚 = 7,020kcal
体重1kg増加

▼カロリーだけを考えたら、ご飯を減らしてお菓子を食べてもいい？
バランスの取れた食事を減らすと必要な栄養分が不足します。ご飯のかわりにお菓子を食べると、ほとんどが糖分・脂質なため、急激に血糖値が上がり脂肪を貯めやすくなり、将来的には糖尿病になる可能性が高まります。

▼食べたら動く！
そこで、私たちがお勧めするのは、気軽にできる有酸素運動『ウォーキング』。町では、ウォーキングを楽しむ集まりとして「ほつとぬくもり健康倶楽部+α(アルファ)」を月2回実施中です。

おいしい空気を吸い、きれいな景色を楽しみながら歩くのは気持ち良いですよ。また、健康教室「ほつとぬくもり健康倶楽部」では、安全・効果的に運動をするための学習ができます。(受講料無料！下記にお問い合わせください。)
お菓子も運動も両方楽しみましょう！

◆ウォーキングに負荷をかけたい方、また膝の痛みがある方にお勧めの方法は？

ポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」がおすすめです。このウォーキングには次のような効果があります。

- ・普通のウォーキングよりも心拍数を上げ、運動量が増える。
 - ・膝や関節への負担をやわらげる(特に体重超過気味の方に勧め)。
 - ・首や肩のまわりの緊張と痛みを取り除き筋肉をリラックサさせる。
 - ・上半身を使うことで特に二の腕を引き締める、また、たるみを解消し、肩と胸の筋肉を伸ばすことでバスタップにつながります。
- 各庁舎で体験用ポールを貸出していますので、ぜひご利用ください。

☆おまけ(おやつ)
一般的なおやつは、一日のエネルギー所要量の1割程度(およそ100〜200キロカロリー程度)です。さらに詳しくお聞きになりたい方は健康推進グループにご相談を。
(問合せ) 健康福祉課健康推進グループ ☎(25)2425