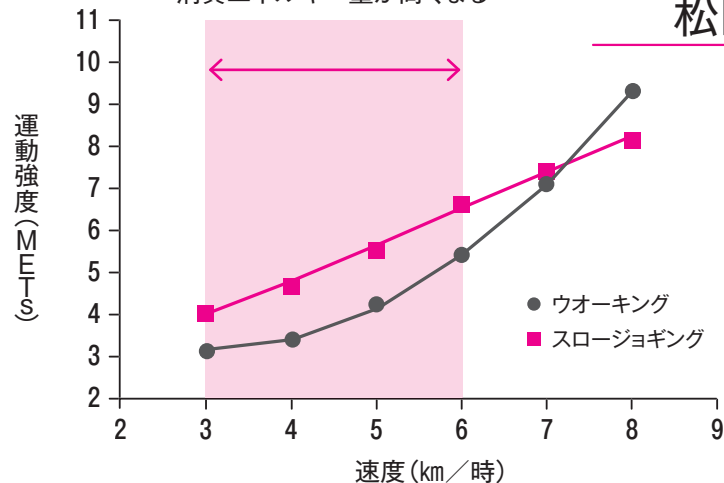


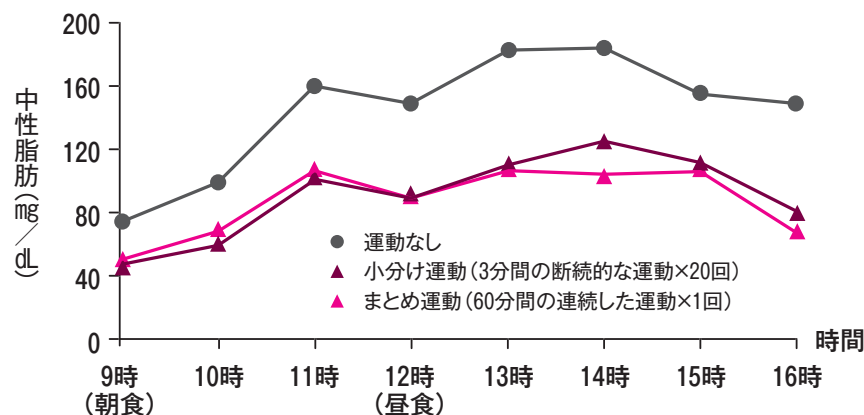


スロージョギングの方が
ウォーキングよりも同じ速度での
消費エネルギー量が高くなる



北嶋ほか:ランニング学研究.25(1):19-27,2014より引用・改変

図3 ウォーキングとジョギングにおける速度と運動強度の関係



平田ほか:日本臨床生理学雑誌.37(2):87-91,2007より引用・改変

図4 小分け運動の効果(運動をした日としなかった日の翌日の中性脂肪の変化)

運動と生活活動で期待される消費エネルギー量は、皆さんが想像していたよりも少ないかもしれません。しかし、「塵(ちり)も積もれば山となる!」というように、日々の積み重ねが大切です。ニコニコペースを意識してアクティブな生活を心掛け、この夏、スマートなところと体を手に入れましょう! 体は省エネから消費エネルギーへ!



福岡大学病院 リハビリテーション部
健康運動指導士

まつ だ たく ろう
松田拓朗



福岡大学スポーツ科学部 教授
福岡大学身体活動研究所 所長

た なか ひろ あき
田中宏暁

グの方がたくさんエネルギーを消費することができると、減量に取り組んでいる方には特にお勧めの運動なのです。
普段行っている運動や生活活動の運動強度が把握できれば、日々の活動でどのくらいエネルギーを消費しているのか、簡単に計算で

きます。独立行政法人国立健康・栄養研究所のホームページ(※)から「身体活動のメッツ(METs)表」をダウンロードできます。この表を参考に一日の活動を振り返り、どのくらいエネルギーを消費しているのか、計算してみたいかがでしょうか?

小分け運動で脂肪燃焼

ところで、「20分以上動かないと脂肪は燃焼されない!」という話を耳にしたことはありませんか? 実は、この話には根拠がありません。図4に示すように、たった3分間という短い時間の運動でも体内の中性脂肪は燃焼されています。実は、短時間の運動でも脂肪は燃焼するのです! 電車やバスの待ち時間はスロージョギング、テレビのCM中はスローステップ、普段の生活では階段を使う、など、ほんのちよつとした隙間時間を利用すれば、効率的に脂肪を燃焼させることができます!

成功させるためには、「90日で5kg減らす」というくらいの目標設定がお勧めです。運動と生活活動の量を増加させ、食事や間食を減らすことを意識して、少しずつ行ってみましょう!

消費エネルギーの計算式

さて、運動と生活活動で消費するエネルギー量はどれくらいになるのか計算してみましょう(図2)。例えば体重70kgの人が犬の散歩(3METs)を1時間30分行った場合、 $3(\text{METs}) \times 70(\text{kg}) \times 1.5(\text{時間}) \times 1.05 = 331$ キロカロリーとなります。

次に、スロージョギングとウォーキングを比較してみます。時速3~7kmのスロージョギングは、同じ速度のウォーキングよりも運動強度(METs)が高くなっています(図3)。これがスロージョギングの特徴です! 時速7kmくらいまでは、スロージョギングはウォーキングよりもたくさんエネルギーを消費することができます。つまり、同じ時間をかけて同じ距離を移動するならスロージョギン

スロージョギング & スローステップ

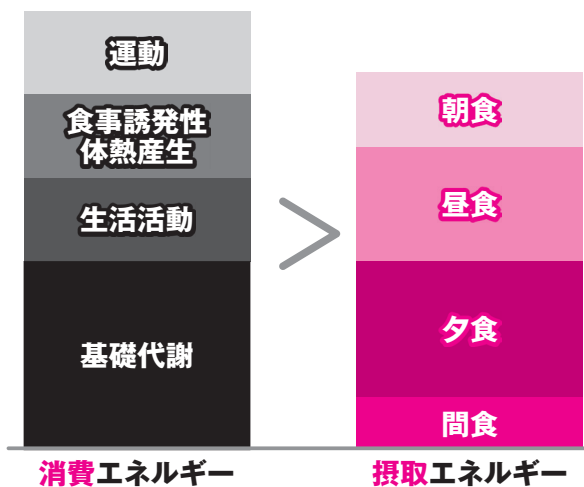
あなたのペースでできる!

⑥減量成功の秘けつ! ~身体活動と消費エネルギー量~

$$\text{消費エネルギー量(kcal)} = \text{METs} \times \text{体重(kg)} \times \text{時間} \times 1.05$$

健康づくりのための運動指針2006より引用・改変

図2 消費エネルギー量の計算方法



減量するためには摂取エネルギーよりも消費エネルギー量を増やす必要がある。

図1 エネルギー出納バランス

「き」

ようは運動したから、たくさんご飯を食べても大丈夫!」といって、食べすぎてはいませんか。運動しているのになかなか痩せない...むしろ運動を始めて食欲が増して、近過食気味な気がする...。では、運動や生活活動で実際のどのくらいエネルギーが消費されているのでしょうか。身体活動と消費エネルギー量、体重の減少との関係について、説明します。

エネルギー出納バランス

体重を減少させるためには、エネルギー消費量の足し算と引き算(エネルギー出納バランス)を意識することがポイントです(図1)。太る原因はとも単純で、「食べすぎ」と「運動不足」です。世の中にはさまざまなダイエット方法があふれかえっていますが、シンプルに、食事で摂取したエネルギー量よりも基礎代謝を含めて運動や生活活動などで消費するエネルギー量を多くすればいいのです。エネルギーの足し引きを意識しましょう! ただし、無理なく減量を