

体を動かさない人ほど、積極的な運動を

生活活動の程度	活動のパターン(時間)			職 種 の 例	運動で消費したいエネルギー量(kcal)	
	座っている	立っている	歩いている		男	女
I. 軽い	13	3	0.5 未満	管理・事務的な仕事、 幼児のいない専業主婦 など	200) 300	100) 200
II. 中ぐらい	10	5	1	製造業、加工業、販売業、 サービス業、乳・幼児のいる主婦	100) 200	100 程度
III. やや重い	6	6	4	農耕作業、漁業作業、 建設作業など	ふだんあまり使わない筋肉を使う運動を心がける	
IV. 重い	5	7	4	伐採作業、プロのスポーツ選手など		

エネルギーを蓄えるな

一人ひとりの運動量、食事の内容によって違いはありますが、一日のうちに、運動などで消費

を心かけたいエネルギーの目安があります。特に、エネルギーをどのくらい消費するかという、生活活動の程度が1の「軽い」に当てはまる人は、積極的な運動で、エネルギーを蓄えない努力が必要です。

ドーナツ半分 = なわとび十分

百キロ・カロリーのエネルギーは、ドーナツなら半分、炭酸飲料では一本分に相当します。また、同じ百キロ・カロリーのエネルギーを使うには、なわとびで約十分、ジョギングな

らおよそ十五分の運動量が必要です。カロリーを多く取ったなら、その分は運動量を増やす——健康な毎日を送る秘けつです。

これが100キロカロリーの食品量です

100キロカロリーを消費するためには

ると食欲がなくなり体重が減ります。

○ 入れ歯の治療中などでも、食べ方が少なくなりやせます。

○ 糖尿病が進行すると、尿中にたくさん糖が排出され、せっかくな食べた栄養も十分に利用されずにやせていきます。

○ ノイローゼのような心の病気や、心配ごとがあるだけでも、食欲が落ちやせていきます。

一番心配なのは、がんのような進行の早い重大な病気です。胃がんの早期は、必ずやせるとは限りません。また、肺や大腸、乳房のがんはかなり進行してもやせないことが多いようです。

そこで、がんの早期発見は症状がなくても健診を受けるしかよい方法はなく、自己診断をするのはむずかしいようです。

アドバイス

標準体重の目安は、(身長 - 100 × 0.9) です。

あなたの体重がその数値の1割以内ならば正常。

また、プラス二割未満以内は軽い肥満、プラス二割以上は肥満といわれています。

(地域保健シリーズより)

飲みません。しめますベルトと気のゆるみ。