

公園前薬局News

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

2013年 3月号

心配な働き盛りの運動不足。 日常生活の中で、 からだを動かす習慣を。

今年の本紙1月号で紹介した「ロコモティブシンドローム」。あるいは、言葉としてはすっかり定着した感のある「メタボリックシンドローム」。いずれも私たちの健康に大きく関わる問題ですが、それらの予防のために欠かせないとされているのが、「適度な運動」です。運動の大切さはよくわかっているけど、仕事が忙しい、家事や育児で精一杯、ジムに通う時間もお金もないし…そんな声もよく耳にします。毎日の生活の中で、無理をしないで、からだを動かすにはどうしたらいいのでしょうか。

若い人ほど運動不足？

平成23年の国民健康・栄養調査によれば、20歳以上で運動の習慣がある人(1回30分以上、週に2回以上の運動を1年以上継続している人)の割合は、男性35.0%、女性29.2%。およそ3割の人が、習慣的に運動を行っていると答えていました。平成15年の結果に比べると、男女とも5ポイントほど上昇しており、「意外に多い」という印象を受けるかもしれませんが、もう少し詳しくみると、そうとも言えないようです。

図1に、性別・年代別に運動習慣者の割合を示しました。60代では男女とも4割を超えています。30代では男性17.0%、女性15.7%と2割にも達していないことがわかります。内閣府が行った「体力・スポーツに関する世論調査」でも、これを裏付けるような結果が出ています。

こちらの調査は少し前(平成18年)に行われたものですが、「運動不足を感じますか」という質問に対して、「大いに感じる・ある程度感じる」と答えた人は、20歳以上の男性で65.4%、女性では69.6%。これも年代別にみても、運動不足を感じると答えた人が最も多かったのは30歳代男女で80.7%と8割を超える高値を示していました。この割合は、40代、50代と年齢が高くなるにつれて低くなり、60代では57.8%、70歳以上では49.1%と半数を切るようになります。

仕事や家事、育児に追われて時間的に余裕がない30代、時間的にも経済的にも余裕のある60代・70代…そんな図式が浮かび上がってきます。運動習慣のある高齢者が多いということはとても喜ばしいことなのですが、生活習慣病の予防、また将来、寝たきりにならない体力・筋力づくりという観点からみると、働き盛り世代の運動不足は、やはり心配です。

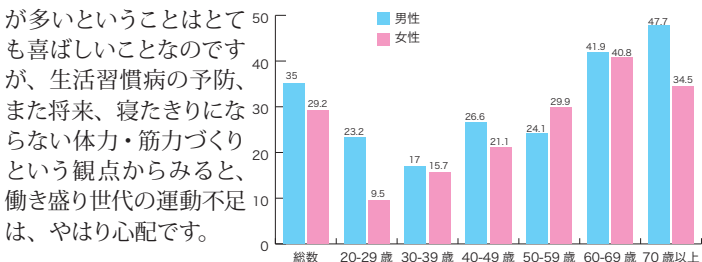


図1 性別・年代別にみた運動習慣のある者の割合(平成23年国民健康・栄養調査)

1日の歩数は減少傾向に

先の国民健康・栄養調査では1日の歩数についても報告していますが、これによると、1日の歩数の平均値は男性7233歩、女性6437歩。男女とも、ここ数年ほぼ横ばいとなっていますが、平成15年ごろに比べると300歩近く減少していることがわかります(図2)。

運動習慣のある人の割合は増える傾向にあるのに、歩数は減少している…ということは、日常生活の中の活動量が減っていることを意味しています。確かに、たいいていのことはネットで用が足りる時代です。郵便ポストまで行っていたところがメールで済むようになり、銀行に向かいに行っていた振込みなどもネットでできるようになりました。

約10分の歩行が1000歩に相当しますから、マイナス300歩は、歩く時間が3分ほど短くなったということになります。今後、社会はますます便利になっていくと思われますから、「意識して」歩くようにしないと、この減少傾向はさらに続いていくことになってしまいそうです。

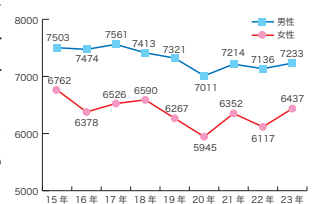


図2 歩数の平均値の年次推移(20歳以上の男女の平均値)(平成23年国民健康・栄養調査)

今より、1日1500歩多く歩こう

こうした現状を受けて、「健康日本21(第2次)」では、運動習慣者の割合を約10%、1日の歩数を1500歩、それぞれ増加させようという目標を立てました(表1)。

運動習慣のある人では、運動習慣のない人と比べると、がんや心臓病、糖尿病などにかかったり、それらの疾患で死亡したりする危険性が10%低いということがいわれています。また、歩数を1日1500歩増やすと、消費エネルギーが体重70kgの男性で50~70kcal、60kgの女性では45~60kcal増えることになり、これを1年間続けると、2.0~3.5kgの減量が可能ということにもなります(ただし、食事の量を変えないという条件で)。

公園前薬局

TEL.042-646-4986

FAX.042-660-8841

headoffice@sic-info.co.jp

http://www.sic-info.co.jp/park



表1 健康日本21(第2次)における運動分野での目標

目標	年代	性別	現状 (平成22年)	目標 (平成34年度)
運動習慣者の割合の増加	20～64歳	男性	26.3%	36%
		女性	22.9%	33%
	65歳以上	男性	47.6%	58%
		女性	37.6%	48%
日常生活における歩数の増加	20～64歳	男性	7841歩	9000歩
		女性	6883歩	8500歩
	65歳以上	男性	5628歩	7000歩
		女性	4585歩	6000歩

「運動がいいのはわかったけど、そんな時間もない」という声が聞こえてきそうですが、わざわざジムに行ったり、道具を揃えてスポーツをしたりするだけが運動ではありません。少し早足で歩いたり、子どもとからだを使って遊んだり、掃除機やモップをかけたり…そんなことも、よい運動につながります。

厚生労働省では、健康づくりのための身体運動として、「週に23エクササイズ以上の活発な身体活動(運動・生活活動)を行い、そのうち4エクササイズ以上は活発な運動を行う」ことを提唱しています。

ここで「エクササイズ」とは「身体活動の量」を表す単位で、身体活動の強さ(メッツ)に実施した時間をかけて示されます。「メッツ」は「身体運動の強さ」の単位で、身体運動の強さが安静時の何倍に相当するかで表されます。安静時が1メッツ、普通歩行時は3メッツとなります。3メッツの運動を1時間行ったときに3エクササイズとなりますから、普通の速さで20分歩いたときに1エクササイズとなります(図3、表2)。

週に1回くらいは気分転換やストレス解消も兼ねて、好きなスポー

ツを楽しんでいただきたいところですが、運動の習慣がまったくない人は、まずは毎日の生活の中でからだを動かしたり、歩いたりすることを心がけ、少しずつ、運動を習慣化していくようにしましょう。

表2 身体活動とエクササイズ表

メッツ	活動内容の例	1エクササイズに相当する時間
3.0	歩く(平地・67m/分)、屋内の掃除、家財道具の片づけ、大工仕事、梱包、階段を下りる、車の荷物の積み下ろし、子どもの世話(立位)、軽・中等度のウェイトトレーニング、ボーリング、パレーボール	20分
3.3	歩く(平地・81m/分)、カーペット掃き、フロア掃き	18分
3.5	モップ・掃除機をかける、箱詰め作業、軽い荷物運び、家での軽・中等度の体操、ゴルフ(カートを使って)	17分
3.8	やや速歩(平地・94m/分)、床磨き、風呂掃除	16分
4.0	速歩(平地・95～100m/分)、自転車に乗る(16km/時未満)、通勤、子どもと遊ぶ・動物の世話をする(歩く/走る、中強度)、介護、車椅子を押す、屋根の雪下ろし、水中での運動、卓球、太極拳	15分
4.5	庭の草むしり、農作業、バドミントン、ゴルフ(クラブを自分で運ぶ)	13分
5.0	かなり速歩(平地・107m/分)、子どもと遊ぶ・動物の世話をする(歩く/走る、活発に)、ソフトボール、野球、ドッジボール	12分
6.0	バスケットボール、スイミング(ゆっくりとしたストローク)	10分
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳(背泳ぎ)、スケート、スキー	9分
7.5	山を登る(1～2kgの荷物を持って)	8分
8.0	サイクリング(20km/時)、ランニング(134m/分)、水泳(クロール)	8分

(健康づくりのための運動指針2006)

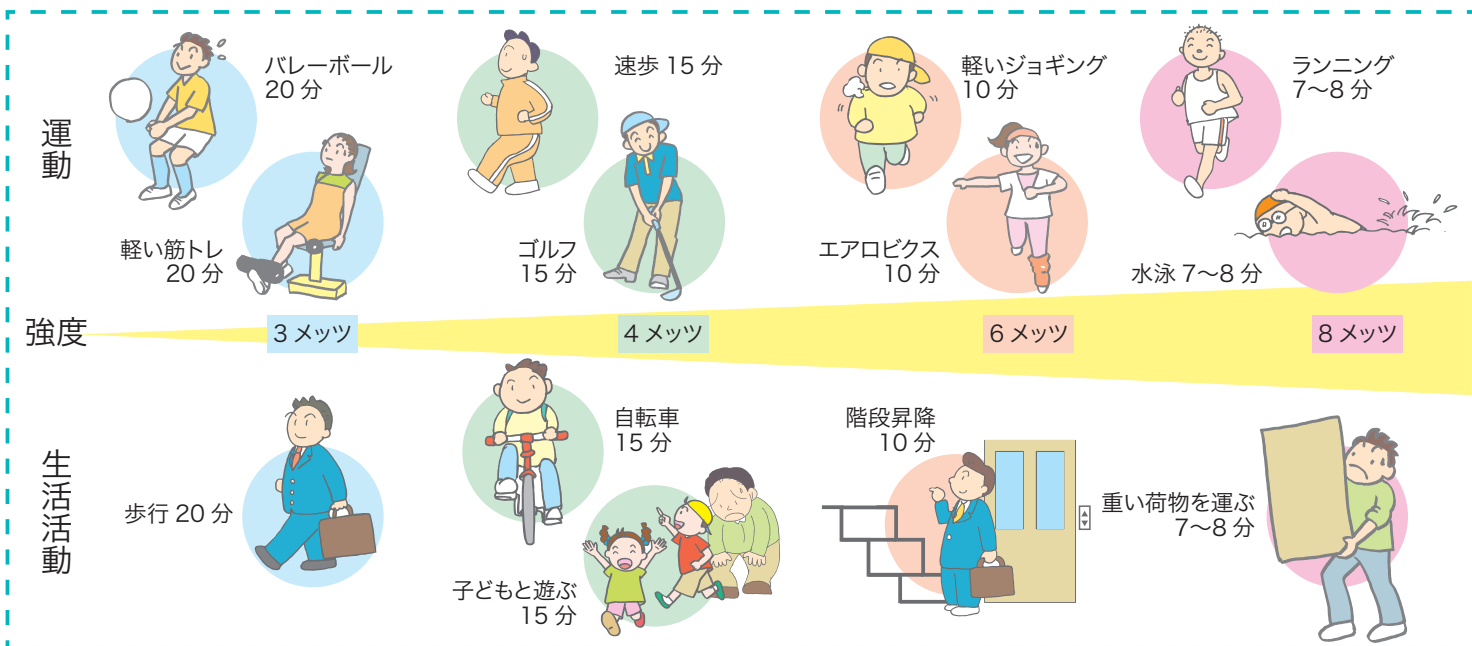


図3 1エクササイズに相当する身体活動(健康づくりのための運動指針2006)

今月のサプリ

BCAA(分岐鎖アミノ酸)

ヒトの体内では合成されない必須アミノ酸のうち、バリン、ロイシン、イソロイシンのことを指し、構造中に枝分かれた部分をもつことから「分岐鎖アミノ酸」と呼ばれる。筋肉を構成する蛋白質の3～4割をBCAAが占め、活動時にはエネルギー源となるほか、運動前に摂取すると、運動後の筋肉痛や疲労感の軽減に役立つ。BCAAはいずれも苦味をもつアミノ酸のため、やや飲みにくいのが難点だが、最近は味のよい製品も増えている。ただし、アミノ酸は特定のアミノ酸に偏らず、バランスよく摂ることが大切。自分の運動量や運動の内容をよく考えて、上手に摂りたい。

食事でロコモ対策

筋肉をつけるために、タンパク質とタンパク質の再合成に不可欠なビタミンやミネラルを含む食材を併せて使いましょう。

「しいたけの肉詰め」

合い挽きミンチを使った中華風のお肉のしいたけに詰めて焼きます。仕上げは、火を止めてごま油を回しかけてできあがり。

- 材料
- 合い挽きミンチ
 - みじん切りのキクラゲ
 - すりおろしたしょうがとニンニク
 - しいたけ
 - オイスターソース
 - ごま油

