



<<Withコロナ時代の栄養と運動>>

私たちはどのような仕組みで歩く、立つ、座るといったような基本動作から日常生活での様々な動作やパフォーマンスが可能になっているのでしょうか？今回は、私達の身体を動かす運動という視点からWithコロナ時代の栄養と運動について述べてみます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、外出の機会が減り身体活動量が低下しているという方が増えています。私が担当する外来の栄養相談を受けて下さっている患者さんでも、もともと運動の習慣がなかった方が更に身体活動量が低下して体重が増加の一途を辿っているという状況であったり、最近の血液検査の結果では血糖値やコレステロール値が上昇しているという方が多く見られます。感染を防止するためにスポーツジムや集団教室などの利用が制限されてしまい、エネルギー消費量が低下しているという方の声も多く聞かれます。ですので、私達個人が自分で運動不足を解消するためにセルフケア行動をとることが求められています。



私達の1日の総エネルギー消費量は、左の図のように基礎代謝が約60%、身体活動で30%、食事誘発性熱産生が10%となっています。

そのうち、基礎代謝量は体格に依存し、食事誘発性熱産生は食事摂取量に依存します。よって、その人個人の総エネルギー消費量を増やせるかどうかは、身体活動量によって決まります。

身体活動量は、運動によるものと日常生活活動によるものの2つがあり、withコロナ時代においては日常生活活動を増やしてエネルギー消費量を増やす事が大切となります。例えば、家事、庭仕事、荷物の運搬、通勤や買い物での歩行、階段昇降など、日常生活の中で活動量を増やす機会はたくさんあります。仕事がデスクワークの人は座位ではなく立位で事務作業を行う時間を設けることで約11%も消費量がアップします。この事を応用して立位で新聞を読む、立位でテレビを見る、立位で本を読むなどを実践するだけで、1日の消費量はアップ出来そうですね。また、1回の身体活動で消費されるエネルギー量は、体格・活動強度・活動時間によって決まります。つまり「身体の大きい人が」「高い強度で」「長時間行う」ほどエネルギー消費量は多くなります。さらに、活動強度が一瞬で強いと糖質を使う割合が増し、活動強度が長く弱いと脂肪を使う割合が増えます。これは、常にすぐエネルギーが使えるように私達の筋肉にはグリコーゲン（糖質）が蓄えられているためです。（▽） さあ、今から活動量を増やしていきましょう！！



参考文献 e-ヘルスネット「身体活動とエネルギー代謝」より

今年は例年よりも早い梅雨入りとなるそうですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？カラッと晴れている五月晴れが恋しいですね。さて、こういったジトジトする季節に気を付けたいのが食中毒ですね。現在新型コロナウイルス感染症予防で、手洗いについては皆さんしっかり行っていると思います。『つけない』ためにもぜひぜひ継続してくださいね。そして『増やさない』ためには冷蔵庫で低温保管し菌を増やさない事。最後に『やっつける』には加熱して食べるものはしっかり火を通す事です。この食中毒予防の3大原則、実践して食中毒を予防しましょう。

小林

