

糖尿病予防について

～適度な運動で消費エネルギーを増やそう～

文=竹内 志保(保健師)

腹囲1cm
=体重1kg
=7,000 kcal

糖尿病、高血圧、脂質異常症の検査どれかに該当し（治療中も含む）、腹囲が男性で85センチ、女性で90センチ以上の人はメタボリックシンドローム又はメタボ予備軍と判定されます。これは内臓脂肪が体の中に増えすぎた状態で、放置すると動脈硬化が進み、やがては脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気につながっていきます。これらの病気を防ぐためには、体にたまった余分な脂肪を減らしていくことが必要です。脂肪を減らすには食べ過ぎを防ぐことと同時に、身体を動かしエネルギー

を消費していくことが大切となります。内臓脂肪を減らしたい時、腹囲1センチ⇨体重1キロ⇨7,000キロカロリーというキーワードが目安になります。腹囲1センチ分、体重1キロ相当の内臓脂肪は7,000キロカロリーのエネルギーに相当するので、腹囲を1センチ減らしたい場合は体重を1キロ（7,000キロカロリー）減量する必要があります。

たとえば、1日1000キロカロリー分のエネルギーの消費が増えれば70日で体重を1キロ減らすことが可能なのです。暑さも落ち着いてきたころからの季節、糖尿病など生活習慣病の予防や悪化防止として、身体を動かし健康的に適正体重を目指していきましょう。カロリーの消費量は体重や性別によって異なりますが、おおよそ100キロカロリー消費分の運動を紹介します。

より詳しく知りたい方は、すこやか健康センターへご連絡ください。



ダンベル体操

体重50kgの人→38分
体重60kgの人→32分
体重70kgの人→27分
体重80kgの人→24分



軽い体操(ストレッチ)

体重50kgの人→33分
体重60kgの人→27分
体重70kgの人→23分
体重80kgの人→20分



ウォーキング(速足)

体重50kgの人→29分
体重60kgの人→24分
体重70kgの人→20分
体重80kgの人→18分

