

生活習慣と健康～実践編～

開催日：2018年4月2日（月）

講師：内田 英利

肩書：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 認定講師

株式会社フィットネス・ゼロ 代表取締役

1. 生活習慣と健康 リスクと予防について

病気は血液中に異常が発生する事に起因しており、生活習慣が悪化することで、メタボリックシンドローム、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病を発症する恐れがある。また BMI（体格指数）が 25.0 以上だと肥満であると定義づけられており、上記の生活習慣病を併発する可能性がある。

予防法は、食べ過ぎず、運動をこまめに行い、内臓脂肪を減らす事である。皮下脂肪は減らしにくい、内臓脂肪は生活活動によって比較的簡単に減らす事が可能である。

2. 生活習慣と健康 食事について

食事を通して五大栄養素をまんべんなく摂取することが重要である。

炭水化物は、糖質として脳や筋にエネルギーを送る元気の源である。そのため糖質制限ダイエットは、効果があるが元気が無くなるため、どうしても痩せたいと思う場合に限り、夜のみ糖質を制限することが望ましい。

タンパク質は、組織を生成し修復する役割があり、筋肉の主成分である。3食とも肉、魚、大豆から均等に摂取することが望ましい。

脂質は、すべての細胞に必要であり、内臓を保護する役割を持つ。常温で液状のものが好ましく、魚（光物）の油が最も望ましい。ただし、摂り過ぎには注意したい。

水は、最も重要な栄養素であり人体の 60%を構成している。食欲と水を飲みたいと信号を発する部位（視床下部）は同じであり、毎日約 2リットル、夏場は汗の量も増えるため、2リットル以上飲むことが望ましい。

ビタミンとミネラルは、栄養の調整役である。栄養の摂り過ぎを抑えたり、血糖値の緩やかな上昇を図ったりするには、野菜を最初に食べる事でより効果が向上する。

アルコールは、毎日適量の飲酒は身体に良い。ただし、醸造酒には糖質やタンパク質がより多く含まれているため、蒸留酒だと太りにくい。また食欲を増進させたり脂肪の代謝を抑制したりする働きがある。水はアルコールの吸収速度を早めるため、固形物と一緒に摂取すると吸収速度が遅くなる。

3. 生活習慣と健康 運動について

有酸素運動は、10分以上継続し、初めと終わりはゆっくり運動する。

無酸素運動は、15～25回、2セットまでを心掛け運動する。
皮下脂肪を減らしたい場合、汗をかく程度の運動が求められる。

4. 実践

肩関節は8種類の動きを持つ。8種類の動きにより、胸や腕の筋肉を付ける事が可能である。

肩関節の運動例：胸のトレーニング。

- ①両腕を伸ばした状態で水平に広げる。
- ②両腕をゆっくり内側に閉じる。
- ③内側に閉じた腕をゆっくり広げて①の状態に戻す。
- ①～③を20回繰り返す。

股関節は6種類の動きを持つ。6種類の動きにより、股関節や下腹部の筋肉を付ける事が可能である。

股関節の運動例：下腹部や太腿のつけ根の脂肪を減らすトレーニング。

- ④直立の状態から、膝を曲げながら片足をあげる。
- ⑤水平より上の位置まで足を上げる。
- ⑥ゆっくりと片足を降ろし④の状態に戻す。
- ④～⑥を20回繰り返す。

2種類の運動どちらも、日常で意識して動かしている筋肉ではないため、意識して動かす事で効果的な運動となる。

5. まとめ

上記の運動を取り入れたり、食事を意識したりする事で生活習慣は予防でき、健康的な生活が送れる。運動は鍛えたい部位を意識する事でより効果的に鍛える事ができる。

6. 質疑応答

Q. ジョギングなどの有酸素運動と筋トレなどの無酸素運動はどちらを先に行う方が良いか。

A. 有酸素運動を行ってから無酸素運動を行う方が効果的である。

Q. 水にも種類（硬質、軟質、水素水、酸素水）があるが、どの水を飲むのが良いのか。

A. 硬質は貧血気味の人向けである。水素水は刺激（運動）が無いと効果が少ないため、運動する人向けであり、酸素水は運動のパフォーマンスを上げたい人向けである。水の種類で違いはほとんど無く、どの種類の水を飲んでも良い。

Q. アルコールの吸収速度を遅くするためには、牛乳を飲んだ方が良いと聞いたことがあるがどうか。

A. 牛乳では効果は少なく、ヨーグルト等の乳製品だとアルコールの吸収速度を遅くする効果があ

る。

以上