

NEAT (ニーアット) で理想の体型!!

今月の担当
北檜山区
垣本 利子
です

そろそろ薄着になる季節です。気になる二の腕や足を出す機会がぐんと増えますね。そこで毎年思うのが「ダイエット!」
「ダイエット」といって、食事の量に気をつけ、ウォーキングなどの運動をすることが効果的ですが、それをずっと続けることは簡単なことではありませんね。そこで、「NEAT」を上手く活用するので

◆4つのエネルギー
私たちが1日に消費するエネルギーは、主に4つに分けられます。

- ①基礎代謝⇨脳・心臓・肺などの臓器の動きで消費されるエネルギー。これは、寝ている間も消費されます。
- ②運動⇨ウォーキングやテニスなど、肉体運動で消費されるエネルギー。
- ③食事誘発性体熱産生(DIT)⇨食事をした時に消化や吸収のために消費されるエネルギー。
- ④非運動性活動熱産生(NET)

AT)⇨運動とはいえない日常生活の活動で消費されるエネルギー。

この4つの消費エネルギーを増やすことが、ダイエットにつながります。しかし、①②③は次のような特徴もあります。
①基礎代謝⇨年齢とともにだんだんと代謝は低下していきます。
②運動⇨やらないことには、消費エネルギーを増やすことはできません。
③食事誘発性体熱産生⇨朝食後が一番高く、夜になる

と低下していきます。カフェインやカプサイシンを摂ると高くなりますが、大きな消費は期待できません。

現実的には、①の基礎代謝、③の食事誘発性体熱産生では消費エネルギーを増やせないし、②の運動は、継続してやるのが大切です。そこで、毎日の生活の中で当たり前のように活動している④の非運動性活動熱産生の消費エネルギーを増やすのが、「効率的かも!」というわけです。

NEATとは
日常生活の中で、消費されるエネルギーのことを言います。
歩く、掃除をする、茶碗を洗うなど
運動とは言えない日々の生活活動のことです。



◆NEATを増やそう!

NEATを増やすには、こまめに動くことが大切です。言い換えれば、あえて無駄な動きをする、これこそがコツなんです。

立っているだけで、座っているより20%も消費エネルギーが上昇します。何気なく歩くことは、座っているより300%ものエネルギー消費量がアップするのです。

運動をなかなか習慣にできない人は、次のような、普段の生活や仕事の場面などで、こまめに体を動かすことをお勧めします。少ない消費エネルギーも、ちりも積もれば山となります。

【NEATを増やす 日常生活】

○通勤 買い物は歩きましよう。とにかくこまめに歩きましよう。遠回りもいいですね。

○積極的に階段を使ってみましょう。

○用事があれば自分から出向きましょう。

○自宅では、お茶入れ、食器下げ、電話対応、新聞・郵便物の受け取りなどに人に頼まず自分で動くようにしましょう。

◆たった10分でこんなに消費する!

＜子どもと外で遊ぶ＞

体重50kgの人：42 k cal
体重60kgの人：56 k cal
体重70kgの人：42 k cal
体重80kgの人：71 k cal

＜普通に歩く＞

体重50kgの人：26 k cal
体重60kgの人：31 k cal
体重70kgの人：36 k cal
体重80kgの人：42 k cal

＜拭き掃除＞

体重50kgの人：30 k cal
体重60kgの人：39 k cal
体重70kgの人：46 k cal
体重80kgの人：56 k cal

＜庭の草むしり＞

体重50kgの人：38 k cal
体重60kgの人：46 k cal
体重70kgの人：56 k cal
体重80kgの人：63 k cal

＜階段の昇り＞

体重50kgの人：71 k cal
体重60kgの人：83 k cal
体重70kgの人：100 k cal
体重80kgの人：111 k cal



皆さんこんにちは! チュン介だよ!

ダイエットの基本は、毎日の体重測定なんだって。皆さんもやってみてね。そう言えば、今年も各区で「運動教室(ほそみどり)」が各区で開催されるよ。詳しくは、開催時期が近づいたら回覧で皆さんにお知らせするよ。

「僕もダイエットしないと…僕の羽ばたきは、どのくらいのエネルギーを消費するのだろうか?」

「リドル交流情報館」
「行ってみよう!」となりまち

長万部町

『毛がに』格安販売!

おしゃまんべ毛がにまつり

毛がにの格安販売、かめめしサミット、毛がに早食い競争等々、楽しいイベント盛りだくさんです。日曜日には茹でたての「浜ゆで毛ガニ」の販売もありますので、ご家族そろってお越しください! ●開催日/6月30日(土)・7月1日(日) ●場所/ふれあい公園 ●お問い合わせ先/おしゃまんべ毛がにまつり実行委員会 01377・2・2270

八雲町

北海道三大あんどん祭り
第30回記念八雲山車行列

八雲町の一大イベント、八雲山車行列。ねぶた絵やカラクラなどデザインし、仕掛けなど工夫を凝らした約30台のあんどん山車が、本町商店街のメインストリートなどを賑やかに練り歩きます。皆さんのお越しを心からお待ちしております。 ●日時/7月6日(金) 19時(町立図書館出発、7月7日(土) 19時(八雲町役場出発 ※雨天の場合は8日(日)まで延期します ●お問い合わせ先/八雲山車行列実行委員会(八雲町公民館内) 01377・63・3131

八雲町熊石地域

豪快な渓谷美! 秘湯「熊の湯」

平田内川のダイナミックな渓谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な渓谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。 ●場所/熊石ひらたない荘よりさらに4 km 山へ入ったところ。男女別更衣室、駐車場有り。 ●利用料/無料 ●お問い合わせ先/八雲町熊石総合支所産業課 01398・2・3111

今金町

カニカン岳町民登山!

標高981mのカニカン岳にアタックしてみませんか? ●開催日/6月24日(日) 8

時40分登山開始 ●バスを利用する方/7時/今金町民センター。7時30分/美利河小学校前/登山口 ●参加費/一人 500円(水筒) ●持ち物/登山できる服装、昼食、雨具、ゴミ袋 ●お問い合わせ先/今金町役場産業振興商工観光グループ 0137・82・0111

せたな町北檜山区

『ふれあい市場』オープン!

地元の農漁業者によるこれたて野菜! 新鮮な海産物! そして種類豊富な加工品! 季節には綺麗なお花! これらの直売を行う「ふれあい市場」が今年もオープンします(5/26予定。ぜひお立ち寄りください! ●開設期間/10月末まで ●営業時間/毎週土曜日14時/15時 ●問い合わせ先/ふれあい市場運営協議会(せたな町産業振興課商工労働観光係) 0137・84・5111

せたな町瀬棚区

初心者・団体も大歓迎!

B&G 海洋センター 艇庫

5月1日(火)からB&G海洋センター艇庫がオープンしました。ヨットやカヌー、ウィンドサーフィンのほかマリンスポーツ用具の試乗体験など豊富なマリンスポーツ用具を用意して、皆さんをお待ちしております。初心者の方もインストラクターが指導いたしますので安心してマリンスポーツにチャレンジできます。さあ! 予定が決まったら早めのご予約を! (※月曜休館) ●お問い合わせ先/せたな町教育委員会瀬棚教育事務所 0137・87・3322

せたな町大成区

道南五大霊場

『太田神社』例大祭

道南五大霊場のひとつとして指定されている太田神社。航海安全の守り神として古くから信仰されており、例大祭では大漁と海の安全を祈って開催され、例年たくさん参拝者が訪れます。大漁旗をなびかせた漁船群が海上を渡御するさまは、まさに壮観そのものです。初日には郷土芸能・歌謡ショー・花火大会(予定)など、催し物が盛り沢山です! ●期日/6月27日(水) 28日(木) ●イベント会場/太田神社特設会場 ●お問い合わせ先/せたな町大成総合支所産業建設課 01398・4・5511