

大学健康管理センターだより

令和4年度 秋号

健康診断の結果はいかがだったでしょうか。

健診結果で精密検査が必要となった方は必ず医療機関を受診しましょう。

今回は運動をテーマに取り上げたいと思います。令和3年度社会生活基本調査結果によると、2021年の「スポーツ」の種類別行動者率を2016年と比べたところ、「ウォーキング・軽い体操」「サイクリング」は上昇したもののほとんどのスポーツで低下がみられました。適度な運動は、メタボの改善や予防となります。軽い運動から取り組んでみてはいかがでしょうか。



【80Kcalの食品を食べたら80Kcal分の身体活動を心がけましょう。】

	食品と量	目安		身体活動内容	体重	活動時間	
80 Kcal の食品量	ご飯(50g)	小さいお茶碗で軽く半分	これだけ食べたら運動！	ディスクワーク	70Kg	50分14秒	80 Kcal を消費する身体活動
	食パン(30g)	6枚切り1/2枚			60Kg	58分36秒	
	みかん(175g)	中2個		風呂掃除	70Kg	18分39秒	
	りんご(150g)	中1/2個			60Kg	21分46秒	
	バナナ(100g)	中1本		掃除 (電気掃除機)	70Kg	19分47秒	
	プロセスチーズ(25g)	6個入り扇型1個弱			60Kg	23分5秒	
	牛乳(140ml)	コップ6分目		ウォーキング (普通4km/h)	70Kg	21分46秒	
	ビール(200ml)	中びん2/5			60Kg	25分23秒	
	梅酒(60ml)	グラス1/3		ウォーキング (速め5.6km/h以上)	70Kg	15分11秒	
	日本酒(75ml)	1/2合弱			60Kg	17分43秒	
	ウイスキー(30ml)	ウイスキーグラス1/3		自転車 (15km/時未満)	70Kg	10分53秒	
	絹ごし豆腐(140g)	1/2丁			60Kg	12分41秒	
	コーラ・サイダー(200ml)	350ml缶1/2強		山登り	70Kg	8分9秒	
	ジュース(果汁50~30%160ml)	200ml缶8分目			60Kg	9分31秒	
	アイスクリーム(40g)	1/3個強		縄跳び (ゆったり:100回未満/m)	70Kg	7分25秒	
	ショートケーキ(25g)	1/4切れ			60Kg	8分39秒	
	チョコレート(15g)	1枚55gの1/4強		水泳 (普通/全般)	70Kg	7分52秒	
	ポテトチップス(15g)	1袋60g入1/4袋			60Kg	9分10秒	

【生活の中で運動量を増やす実践例】

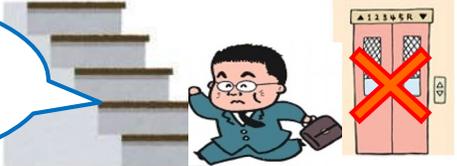
職場や大学での運動量を増やす

- ・考え事をするときは、立ったり歩いたりする。
- ・トイレに行くときは遠くのトイレにする。
- ・エレベーターは使わないで階段を使用する。
- ・昼食は遠くにある食堂や売店を選んで行く。
- ・昼食後は5~10分の軽い体操または外を歩く。

休日の運動量を増やす

- ・近所のスーパーには自転車から徒歩で行く。
- ・庭仕事、洗車、日曜大工などで身体を動かす。
- ・買い物などのショッピングやお寺や庭園をめぐるタウンウォッチングをする。
- ・子どもや友人とウォーキングやスポーツを楽しむ。
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチをする。

目標は普通の歩行程度の運動を1日合計60分。毎日の積み重ねが大切です。



大学健康管理センター

【参考資料】・健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省) ・令和3年度社会生活基本調査結果(総務省統計)・Health24食品交換表(HAL薬局) ・80kcalより消費するにはどのくらいの運動が必要か(funcity) ・生活の中で運動量を増やすコツ(一般社団法人日本家庭計画協会)

電話: 024-547-1822 / 1884 内線: 5260 / 5263 メール: kenkou@fmu.ac.jp 場所: 8号館 2階 東側

開所時間: 8:30~17:15(土日祝日及び12/29~1/3を除く)

「悩みを話してみませんか？」 センターでは、からだやことろに関するご相談に応じています。