

KENKO TIP

2015年6月26日



座りっぱなしを避けるだけで痩せる

MD.ネット 佐野秀典

少し前になりますが、オーストラリアの公衆衛生学の教授が**座っている時間が長い人ほど、心臓病による死亡リスクが高い**という研究を発表しました。平均して8-11時間座っているグループと、4時間以下のグループを比較した結果です。死亡リスクだけでなく、**生活習慣病リスクが高まる**ことも他の研究者たちによって解明されています。

以前の**KENKOTIP「筋肉のミルキングアクション」**を読んでいただくとさらにわかると思いますが、筋肉が動くことによって、脂肪を燃焼するホルモンが活発に分泌されます。座りっぱなししていると筋肉が動かず、このホルモンが分泌されなくなってしまうのです。厚生省が推奨する1日1万歩のウォーキングとい

うのは海外で働く方々にとって現実的ではありませんね。それに変わる対策として、まず**「できるだけ」座りっぱなしを避ける**ことから始めてみませんか。

理想的には**30分**ごとに、椅子を離れて**2分**動くことです。オフィスや工場の中をスタコラ歩くだけでいいのです。工場勤務、営業などで常に歩いているという方はその習慣を今後も維持してください。体を動かしているということだけでも「太らない」ことに十分役立っているのです。

余談ですが、会議はできるだけ60分で切り上げるのがベストです。カラダが動かずにいると、血流も悪くなり、集中力、判断力が鈍ってきます。会議から30分で大事なことを決めてしまいましょ

う。人間の生理的リズムは60分を過ぎると心身が疲労し90分がMAX。

アメリカの研究では**30分間隔で2分歩くだけで、半年間で7000キロカロリーの消費になり1キロ痩せる**という結果が出ています。

1キログラム体重=脂肪を燃やすには7000キロカロリーの活動消費が必要になりますから理論的にその通りですね。座り続けないように気をつける、言い換えれば、**筋肉を硬くしないように心がけるだけで1キロは体重が減る**ということですね。乗物の移動中は足（かかとの上げ下げ）、腹（**KENKO TIPドローイング参考**）を膨らませたりひっこめたりするなど大きな筋肉を動かして、**カラダが固まらないように**していきましょう。