

【教材のねらい】

・日常の生活活動を確認する。(サラリーマン用)

## 選んだものの点数の合計は何点でしたか？

内蔵肥満を改善するためには、普段の生活に、新たに3点以上の生活活動を加えることが理想的です。

例えば、

「6. 社用車を使わずに外出(2点)」と「7. 会社から最寄りの駅よりもひとつ先の駅までさっさと歩く(1点)」を生活活動として取り入れれば、合計3点です。

また、その点数に体重をかけると、消費エネルギーが算出することもできます。運動や生活活動の量を消費エネルギーに換算することで、食事により摂取したエネルギーとのバランスを考えることができます。

例えば、70kgの方なら、

$3点 \times 70kg = 210kcal$  となります。

210kcalの生活活動は、30分間の呼吸や鼓動が弾むようなジョギングやテニスに相当します。



仕事のない休みの日には、とにかく身体活動の量が減るものです。洗車(30分:2点)、犬の散歩(30分:1点)、屋外で子供と遊ぶ(30分:1点)などの活動を行って、休日も少しだけアクティブに過ごしてみましょう。

【洗車(30分:2点)】



【犬の散歩(30分:1点)】



【屋外で子供と遊ぶ(30分:1点)】

### 内臓肥満を改善するために

あなたは、運動をはじめることで内臓肥満を改善しますか？それとも、生活活動を見直して内臓肥満を改善しますか？