

## (2) 身体活動量と生活習慣病の発症リスクの関係

身体活動量と生活習慣病の発症リスクとの関係を示すと、図3のようになります。

活発な身体活動を行うと消費エネルギーが増え、身体機能が活性化することにより、糖や脂質代謝が活性化し、さらには内臓脂肪が減少します。

その結果、血糖値や脂質異常の改善、血圧の正常化により生活習慣病の予防につながるものと考えられます。

さらに、運動による体力の向上も生活習慣病の予防に効果があるとされています。

図3 生活習慣病の発症リスクと身体活動量

