

運動でメタボ予防

健志通信

発行
財団法人体力づくり指導協会
事務局
東京都渋谷区初台1-47-1
平成20年5月1日

第5号



村山体力づくりスイミングスクール
十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
ヘルスパひなせ
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター

特定健診 特定保健指導が スタートしました

平成二十年度より、生活習慣病を未然に防ぐために、メタボリックシンドロームの予防改善の考え方を取り入れた「特定健診 特定保健指導」の実施が医療保険者に義務づけられました。
メタボリックシンドロームを防ぐには、日頃からよい生活習慣を心がけ、実行することが大切です。

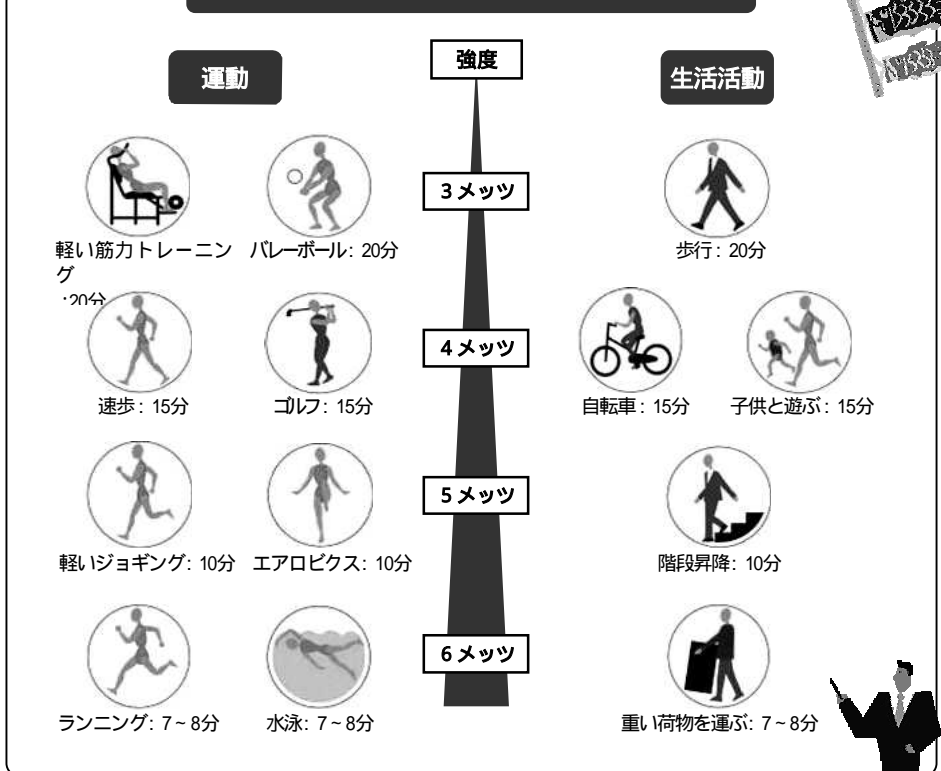
腹囲でチェック 特定健診において、新たに腹囲測定が測定項目に加わりました。

異常を招きやすくなる内臓脂肪型肥満として判定される基準は、へその位置の腹囲が、男性が85cm以上、女性が90cm以上とされています。まずは、自分で測定し、健康状態をチェックしてみましよう。

目標

週23エクササイズの活発な身体活動(運動・生活活動)！
そのうち4エクササイズは活発な運動を！

1エクササイズに相当する活発な身体活動



メッツ: 身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位
エクササイズ: 身体活動量を示す単位

厚生労働省ホームページより

運動で減らす 内臓脂肪

立つて歩く、仕事をす
る等の日常生活を営むう
えで必要な活動を「生活
活動」といい、また、生
活活動とは別に、自分で
意図的に取り組む活動を
「運動」といいます。これ
らを総称したものを「身体
活動」といい、その「身体
活動」の量を増やすことこ
そが内臓脂肪を減らすた
めの重要な鍵といえます。
健康づくりのために必
要な身体活動量は、「身
体活動」の量を二単位
エクササイズが、「23」
以上、内臓脂肪を減らす
ためには、さらに「10」
エクササイズ以上です。
上表は、どのような身体
活動をどのくらい実施す
ればよいのかを示してい
ます。23エクササイズ
以上の身体活動量を得る
には、「生活活動」だけ
は、なかなか確保するこ
とができません。その不
足分は、「運動」を積極的
に行い、必要な身体活動
量が確保できるようにす
ることが大切です。
自分の毎日の生活を上
表の単位に当てはめて、
必要な身体活動量が確保
できているかチェックし
てみましょう。
自分の身体活動量が目
標に達していない場合は、
生活の中に積極的に「運動
を取り入れましょう。

「運動」には、様々な種
類がありますが、長く継
続するためには次のよう

なポイントを押さえ、選
定するとよいでしょう。
続けられること

運動は、単発的におこ
なっても明確な効果が
得られるものではありません。
毎日少しずつ
でも継続的にできるも
のを選びます。

安全であること

運動が原因で怪我をし
て、身体活動ができな
い状況になったら元も
子もありません。無理
をしないことが大切で
す。

ややきつく

運動の適量は、自分の
身体が「ややきつい」
と感じる程度です。そ
れより軽いものでも運
動効果があります。

自分に合った「運動」を
取り入れ、健康的な生活
習慣を送りましょう。

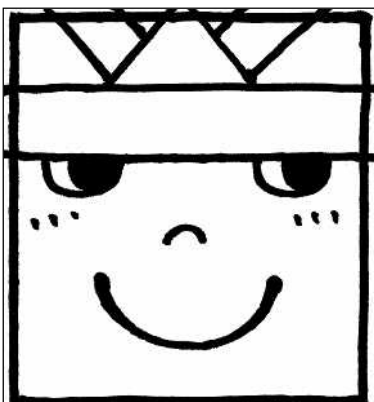
材 料・・・2人分 (1人 450cal)
パスタ 160g・合いびき肉 60g
えのき 60g・しめじ 60g・にんじん 60g
キャベツ 1/4・タマネギ 1/4個
調味料(みそ大さじ1+1/2・オリーブオイル
大さじ1・しょうゆ小さじ1・みりん大さじ1+1/2
酒大さじ1+1/2・かつおだし大さじ1+1/2)
バター小さじ1

えのきは、石づきをとってほぐす。しめじは
石づきをとって半分に切る。キャベツ・にんじん
タマネギは千切りにする。調味料は混ぜ合わせ
ておく。鍋にパスタのための湯を沸かしてお
く。フライパンに油を熱し、ひき肉をほぐしなが
ら炒る。ほぐれたらタマネギを入れ、色が変
わったらにんじん・えのき・しめじを加えて、あ
わせておいた調味料を加える。最後にキャベツ
を加え、炒め合わせる。
パスタをゆでる。
パスタがゆであがったら、水を切ってバターを
いれて、ほぐす。
パスタをフライパンに入れて、混ぜながら、
炒める。皿に盛り付け、仕上げにちぎったの
りを飾る。

かつおだしは、顆粒だし小さじ1を大さじ1の
水で溶いたものでもOK。

旬の野菜をたっぷり使い、身近な味噌でさっぱり
と仕上げるヘルシー料理です！
(管理栄養士 瀧 陽子)

春キャベツの 味噌パスタ



5月5日(祝)プール無料開放

5月5日は施設プールで運動しよう！

こどもの日特典その
大人から子どもまで、プール一般利用料金が無料！
水泳帽子と水着を着用してください。小学校3年生以下の方は保護者同伴でご利用ください

こどもの日特典その
「総合運動教室プールプログラム」が体験できます！
時間：11:00～11:45 対象：中高年 持ち物：水着・水泳帽子・水分
「やさしいエアロ」開催！エアロビクス初心者でも安心です！
時間：13:30～14:30 対象：18才以上 持ち物：シューズ・水分
特典その に参加される場合はそれぞれに保険料300円と事前申込みが必要です
詳細については各施設までお問い合わせください

お問
合わせ



財団法人 体力づくり指導協会

東京都渋谷区初台1-47-1
電話番号03-3370-5681

栄
養