

## 少しでも体を動かす機会を作る

階段を  
使ってみる



1階分  
から

自転車や  
徒歩で移動



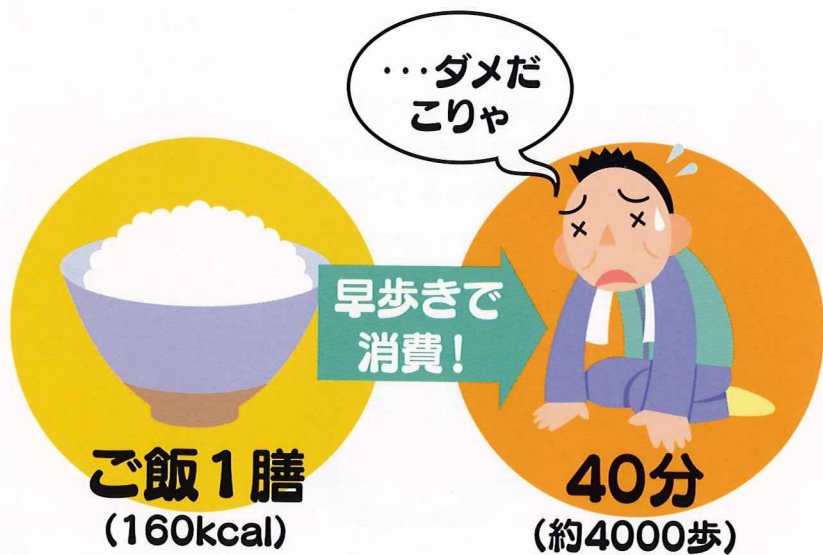
バス停1つ  
駅1つ分  
から

基礎代謝を上げるためのポイントです。

ほんの少しでいいんです。今の生活の中で、体を動かす機会を増やしましょう。

例えば、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使ってみるとか、自動車や電車、バスを使わずに自転車や徒歩で移動したりしてみることです。できるところから始めていくのが、体の負担も少なく、長続きするコツです。





ちなみに、お茶碗1膳分のご飯でとったエネルギーを運動の代謝だけで消費させようとする  
と……早歩きしても40分かかります。

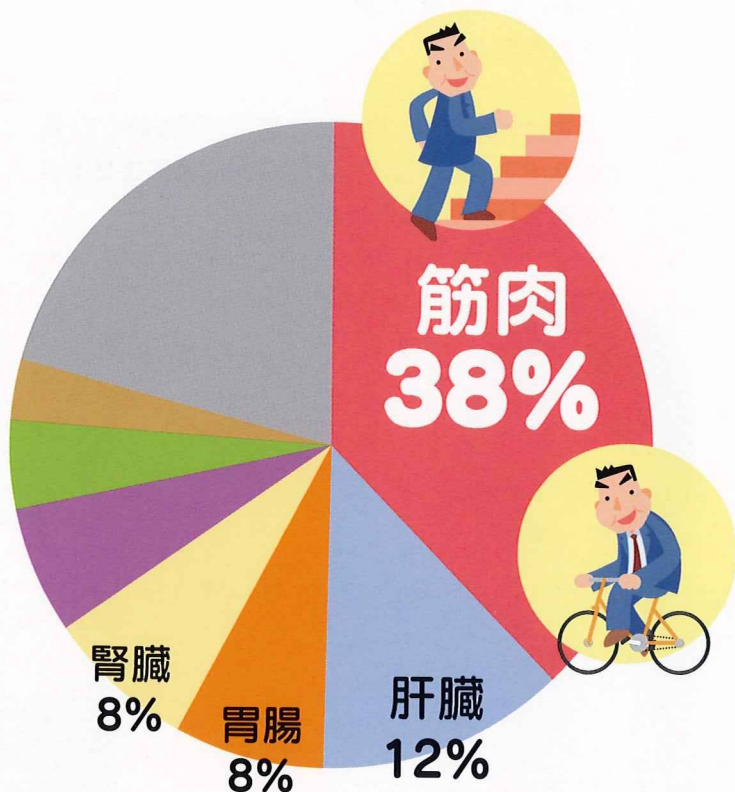
歩数にすると4000歩。

大変ですよ。

運動の代謝ですぐに消費させるのではなくて、運動によってついた筋肉の基礎代謝で消費させるようにする……って考えましょう。



## 基礎代謝が使われる部位



でも運動をすればすぐに筋肉が増える訳ではありません。実際に効果が出るまで、3ヶ月くらいかかってしまうかもしれません。もともと気長に続けるつもりで、少しずつ実践していきましょうね。

筋肉が増えれば、それだけで太りにくい体に近づいていけるんです。

一緒に頑張りましょうね。





# ナカタ先生の メタボ克服講座

## 第9回「生活習慣の改善ポイント⑤ 基礎代謝と運動」

シナリオ制作：爲川雄二（東北大学大学院教育情報学研究所）

シナリオ監修：上田由喜子（奈良女子大学生生活環境学部）

イラスト・レイアウト：森田康夫（合資会社ディーアイケイ）

### ●参考文献

独立行政法人 労働者健康福祉機構編

「メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック」

（労働調査会 平成20年発行）

坂根直樹・小路浩子共著

「腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3カ月」

（中央労働災害防止協会 平成20年発行）

この冊子は、平成20年度～21年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業）の補助を受けて行なわれた「行動変容を促す情報提供ツールの開発とメタボリックシンドローム予防効果に関する研究」（研究代表：上田由喜子）の一環として制作されたものです。

この冊子に記載された内容の一部および全部の複製は、固く禁じます。

ナカタ先生の

# メタボ克服講座



第10回

生活習慣の改善を長続きさせるために



## 目標設定

減らしたい体重

実現させたい生活習慣

無理なく

具体的に

今日は、生活習慣の改善を長続きさせるコツをお話しします。

まずはじめに、目標とする体重や、実現させたい生活習慣を設定しましょう。この時、無理な目標は設定しないで、実現させやすい目標にしておく事がポイントです。そして、具体的にしておく事もポイントです。



## 目標設定

× ご飯の量を減らす

× 間食を控える

× 運動する

例えば、「ご飯の量を減らす」「間食を控える」「運動する」といった目標では、具体的ではないですね。ご飯をどれだけ減らすか、間食をどれくらい、どんな風に控えるか、運動は、いつ、どれだけ、何をするかを具体的に決めておくと良いでしょう。



## 目標設定

- ご飯の量を減らす

➡ 茶碗に8分目・お代わりNG

- 間食を控える

➡ 2日に1回・量は半分

- 運動する

➡ 1日6000歩

➡ エレベーター

エスカレーターNG



ご飯は茶碗に8分目にして、おかわりをしないとか、間食は2日に1回、今までの半分の量にするとか、洋菓子でなくて和菓子にするとか、運動ならば1日に6000歩以上歩くとか、エレベーターやエスカレーターを使わないで階段を使うとか。

こうすれば、分かりやすいですね。



## ごほうび設定



楽しい  
ごほうびを

次に、目標が達成できた時のために、自分へのごほうびも設定しましょう。

例えば、一回り小さなサイズの洋服を買うとか、家族と一緒に旅行に行くとか。そういうごほうびがないと、やっぱり弾みがつきませんよね。

実現が待ち遠しい、楽しいごほうびを設定しましょうね。





そして…



後には  
引けない  
覚悟で!

そして、目標とごほうびが決まったら、家族や友人に伝えましょう。紙に書いて、目にしやすいところに貼っておくのもいいかもしれません。

一枚と言わず、たくさん書いて、家中のいろんなところに貼るのもいいかもしれませんね。





ちょっと照れくさいですが、家族や友人みんなの前で、口に出して読み上げるのも効果がありそうです。言うなれば「**生活習慣改善宣言**」です。

そして、みんなから励ましの言葉ももらいましょう。その励ましを宣言文と同じ紙に書いておくのもよさそうですね。そうする事で、家族や友人の協力が得られるかもしれませんよ。

