



# 栄養科だより 4月号

早くも4月を迎え、令和3年度となりましたね。

そんな中、去年のコロナ太りを解消しようと思い、今年度こそはとダイエットに挑戦する方もいらっしゃるかと思います。そこで今回は、運動の効果と消費エネルギー量について、話題を取り上げていきます。

## ～運動の効果について～

運動は、筋肉トレーニングなどの**無酸素運動**とウォーキングなどの**有酸素運動**に分かれます。

無酸素運動などの**強度の強い運動**は主に**体の中の糖質を消費**するため、特に食後に行うことで**血糖値の急上昇を防ぎます**。

有酸素運動はなどの**中等度（ややきつい、やや楽）の運動**は**血中の糖質と脂質を同時に消費**と言われており、ダイエット向きの運動です。

また、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きをよくするため、高血糖の是正につながります。

さらに**この効果は3日続く**と言われ、週に2～3回の運動でも効果はあります。※糖尿病の方は、運動については主治医に相談しましょう。



## ～運動の消費エネルギー量について～

**体重1kg（脂肪1kg）を減少するのに7000kcal**の消費が必要と言われています。

例えば、1か月で体重1kgを落とすためには、 $7000\text{kcal} \div 30\text{日} \div 230\text{kcal}$  **約230kcal**を運動で消費することが良いといわれています。

（※運動による消費エネルギー量は、性別や年齢、体重に追っても多少異なります）  
そこで、今回は運動の目安をお示しします。

右の目安はすべて**240kcal程度**の消費エネルギー量です。

歩行（ウォーキング）  
60分



ジョギング、エアロビクス  
30分

自転車、速歩、ゴルフ  
45分



ランニング、水泳  
25分



- 3月3日
- ・ちらし寿司
  - ・帆立と菜の花
  - ・そら豆と筍のうすくず煮
  - ・甘酒プリン

## ～3月の行事食～



- 3月20日
- ・あさりの炊き込みご飯
  - ・白身魚の桜蒸し
  - ・アスパラと人参の酢味噌和え
  - ・すまし汁 ・いちごヨーグルト