

メタボ予防

一に「運動」、二に「食事」

メタボの根源である内臓脂肪は、皮下脂肪に比べてたまりやすく、減りやすいことが分かっています。内臓脂肪をためないためには、「一に運動、二に食事」そして「禁煙」です。メタボの人もそうでない人も、どのように取り組めばよいのか一緒に考えてみましょう。

①運動する習慣を身につけよう！

国は、一週間にどのくらいの身体活動を行えばよいかの目安を示した「エクササイズガイド」を作成しています。スポーツなどの運動に加え、掃除や犬の散歩、子どもとの遊びなど日常生活上の活動も身体活動の対象になっていますので、上手に生活の中で活用してみましょう。

身体活動の量はエクササイズ（EX）という単位で表してあり、生活習慣病予防のためには「週に23 EX以上の身体活動が必要で、そのうち4 EXはスポーツなどの運動が望ましい」とされています（表2）。毎日でもよくてもよいので一週間を目安に取り組

ライフスタイル改善教室

本市ではメタボを理解し、その改善予防のきっかけ作りのため、四〇歳以上の市民の皆さんを対象とした「ライフスタイル（生活習慣）改善教室」を定期的に開催しています。

この教室は三回シリーズで、一回目は講義「ライフスタイルを見つめなおそう」、二回目は運動実習「有酸素運動」、三回目は調理実習「生活習慣病予防食」を行っています。十月に行われた運動実習、調理実習の様子をご紹介します。

運動実習

十月十七日、健康運動実践指導者の松尾明美さんを講師に、音楽などに合わせて楽しく有酸素運動を身に付ける運動実習が体育文化館で行われました。

最初に、講師から「運動の始めと終わりに必ずストレッチ体操（腱・筋肉・関節を伸ばす体操）をすることが大切です」と話があり、参加者の皆さんは先生に合わせて念入りにストレッチ体操を行いました。



続いて、「運動には、短距離走など息を止めて行う無酸素運動と、体の中にたくさん酸素を取り入れる有酸素運動があり、エネルギーの消費や血液の循環には有酸素運動が有効です」などの説明があり、腹式呼吸の練習をした後、ウォーキングに上半身の動きを取り入れた運動が約六〇分間行われました。皆さんの真剣な表情と熱心に取り組まれている姿が印象的でした。

初めてこの教室に参加した本多親さん（横尾町）は、「仕事を退職してからはあまり外出することもなく、妻からの勧めでシルバー料理教室に参加し、この教室のことを知り、運動しても長続きせず、運動のきっかけづくりとして参加しました」と話してくれました。

【表2】1週間に必要な身体活動の目安

1エクササイズの目安	
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ボウリング、バレーボール(約20分) ・速歩、卓球、ゴルフ(約15分) ・水泳、ジョギング(約10分)
生活活動	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物・犬の散歩など普通歩行、床掃除(約20分) ・自転車に乗る、子どもと遊ぶ、庭の草むしり(約15分) ・重い荷物の運搬、階段を上る(約10分)

4エクササイズ × 19エクササイズ = 23エクササイズ

みましょう。

例えば週4 EXの運動は約六〇分の「速歩」に当たります。これを週一回六〇分行うか、週四回十五分行えばよいのです。ただし日ごころ運動をしていない人などは、週に2 EXくらいから徐々に始めてください。無理をすると、かえってけがをしたり、長続きしなかつたりします。

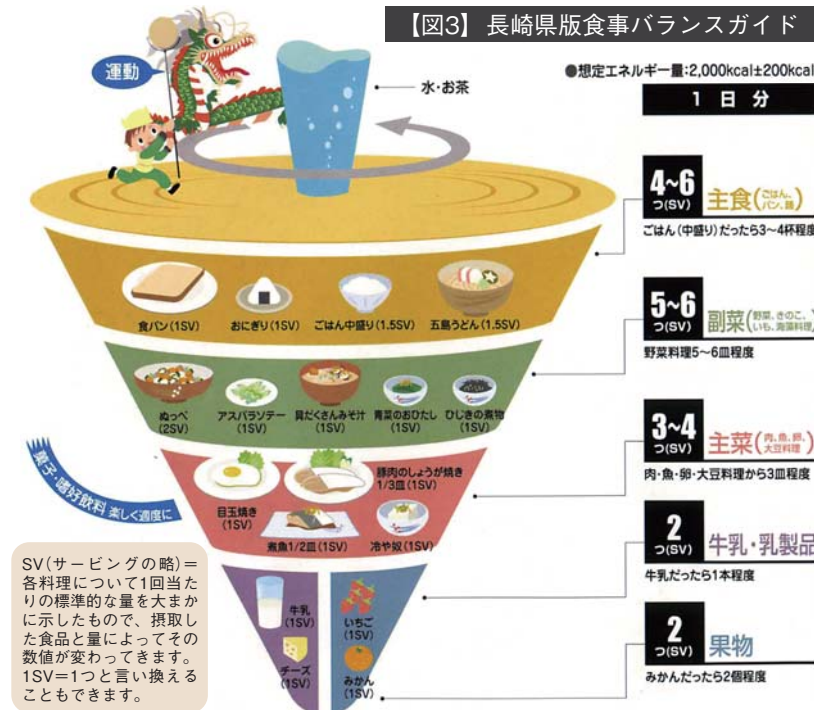
自分の体調や生活に合った目標を定め、普段の生活の中に運動習慣が身に付くことが一番大切です。まずは「目的地より一つ手前のバス停で下車して歩く」など歩く習慣を身に付けましょう。「十分間歩く」と約千歩」と歩数を歩行時間で覚えておくくと便利です。

②食生活を改善しよう！

内臓脂肪を落とすためには、まずは暴飲暴食、寝る前の間食、栄養の偏りなど不健康な食習慣を見直し、栄養バランスを考えた食事を取ることが大切です。

市では、「長崎県版食事バランスガイド(図3)」の活用を推進しています。これは、県が全国よりもメタボ予備群の割合が高い状況を改善するため本

【図3】長崎県版食事バランスガイド



県用として作成したものです。地元食材や郷土料理を盛り込み「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の五つの料理区分ごとに、一日の食事で「何を」「どのくらい」食べたらよいかが示されています。料理ごとに一つ二つと数えることができる。このガイドを活用して、バランスのよい適量の食事に心掛けましょう。

※図3の詳しくは、県国保・健康増進課のホームページ(注3)をご覧ください。

注3: 県国保・健康増進課のホームページアドレス <http://www.pref.nagasaki.jp/kokuho/kenko/index.html>

調理実習

十月二十三日、市管理栄養士による生活習慣病予防食の調理実習が光月町の中部地区公民館で行われました。料理に先立ち講師から「食生活は命を貯金するものと考えて取り組んでほしい」と話があり、十五分以上かんで食べる、食物繊維の豊富なものから先に食べるなど「内臓脂肪をためない食生活改善の10か条」や外食の選び方などが紹介され、クイズを交えながら楽しく進められました。

約四十五分の講義後、いよいよ調理開始。四グループに分かれて、「胚芽ごはん、いわしのかばやき風、じゃが芋としめじの煮物、しゅんぎくのごまあえ、柿(計628キロ)」を作りました。皆さんは初めてグループを組んだとは思えないくらい手際よ



く調理しました。グループごとに食事した後、参加者の皆さんは、健康診断の結果を見てショックを受けてこの講座を受講したという受講動機や自分の健康法を紹介するなど、終始和やかな雰囲気です。

このライフスタイル改善教室やメタボ関連の教室の今後の予定は、左記のとおりです。皆さんの参加をお待ちしています。

メタボ関連教室

①ライフスタイル改善教室

とき 第3回: 講義12月25日、運動1月16日、調理1月29日
第4回: 講義 2月28日、運動3月12日、調理3月19日
※講義は保健所で開催し、血圧・体脂肪測定を実施します。また、調理実習では材料費200円が必要です。

②ぽっこりお腹が気になるあなたの運動教室(全4回)

とき 12月12日、19日、1月9日、16日14時~16時
ところ 体育文化館(小体育室)
定員 50人(対象=おおむね65歳未満の市民)
内容 家庭でもできる基礎的な運動
※①②とも予約が必要で、参加前に年に1回の健康診断を受けるか、主治医に許可を受けてください。

【申し込み、お尋ね】保健所内・健康づくり課 ☎24-1111