

**メタボ対策**には**食事制限**と**運動**が**重要**！

でも・・・毎日するのは大変で習慣できない！



**メタボリックシンドローム（以下メタボ）対策**は

**食事のコントロール**や週に数回の**定期的な運動**をするのが理想です。

しかし、運動する時間が取れない方や運動が嫌いな方に長続きさせるのは難しい現状です。コロナ禍で運動する場所や機会が奪われ、運動不足に陥ってしまう方もいらっしゃるでしょう。

運動時間を作らなくても、  
日常生活活動量を増やして  
メタボ対策しよう！



1日の身体活動によるエネルギー消費の多くは

生活活動である **「NEAT」** によるものです。

「Non-Exercise Activity Thermogenesis（非運動性活動熱産生）の略」

**NEAT**とは**日常生活活動**で消費されるエネルギー消費量のことです。

**立つ・歩く・家事** をするといった

運動とはいえないような**日常の何気ない動き**でも、

**積み重ねれば**運動効果が得られます。



座るより  
立つ



じっと  
してるより  
動き回る



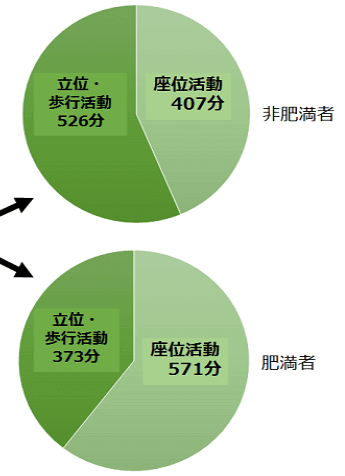
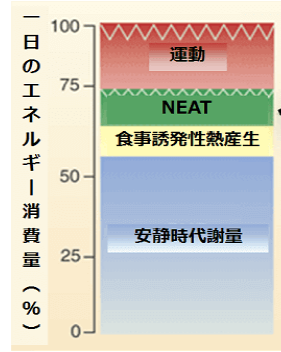
家事を  
する

**NEAT**を**アップ**することが**メタボ対策**の鍵となるでしょう。

座る姿勢で安静時の代謝量に+1割、立つ姿勢で安静時の代謝量+2割のエネルギーを使います。

1日のエネルギー消費量を上げるには、日常生活で

- ①座って過ごす時間を減らす
- ②立つまたは歩いて過ごす時間を増やすが重要です。



## 【NEATを増やすため、普段の日常活動に1つ工夫を足す】

- ・ 自動車通勤を自転車や交通機関での通勤に変える
- ・ 電車の1駅分やバスの1停留所分を歩く
- ・ 駅や歩道橋、職場でも、積極的に階段を使う
- ・ テレビや読書、DVD鑑賞の合間に足踏みをする
- ・ 洗濯や掃除などの家事の合間に座って休む代わりにストレッチを行う
- ・ 買い物、ペットと散歩するなど外へ出る時間を作る



...など

今よりも**10分多く**身体を動かすことから始め、座る時間を短くしましょう。

**NEAT**の座位活動の時間を立位・歩行活動に変換することで**ウォーキングと同等の効果**が得られます。日常生活を**アクティブ**に過ごしている人の方が運動をした時の**減量効果も高い**といわれています。

## 【こんなことでも、NEATが増える】

- ・ **背すじを伸ばす**  
パソコンに向かうときは猫背にならないように／歩くとき、立っているときは頭上のやや前方から吊り下げられているイメージで
- ・ **立っている時間を増やす**  
通勤車中では空席があっても座らない／ごろ寝でテレビは見ない
- ・ **食事は一口ずつよく噛む**  
噛んでいるときは安静時よりエネルギー消費量が20%アップ／満腹感も得られやすい