

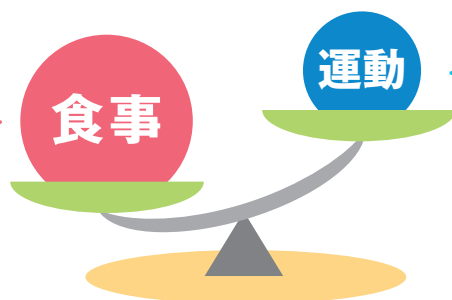
# 日常生活で少しずつ 運動習慣を身につけよう

## 摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っていませんか？

消費エネルギーより摂取エネルギーが多い生活が続くと、余ったエネルギーは体脂肪となり蓄積されます。  
意識して体を動かし、消費エネルギーを増やしていきましょう。

### 不適切な食習慣

- ・ 食べ過ぎ ・ 偏食
- ・ 不規則な食事時間 など



### 運動不足

- ・ 家でゴロゴロ
- ・ 階段を使わない
- ・ 歩かない など

リモートワークや車通勤など  
現代人は運動不足に陥りやすい！

## ごはん1杯を消費するには、これくらいの活動量が必要です

体重60kgの人が160kcalを消費するのにかかる身体活動の目安です。

エネルギーを消費するのは、思った以上に大変です。運動と食事、両方に気を配りましょう。

茶碗軽く1杯  
(約100g)



### ● 日常の活動を増やしましょう

歩行(通勤・通学)  
53分

階段をのぼる  
(ゆっくり) 53分

庭の草むしり  
64分

掃除機かけ  
70分

皿洗い  
107分

洗濯(洗濯物を干す等)  
53分



### ● 運動は自分の楽しめるものを

ゆっくりとした  
ジョギング  
32分

やや速歩  
(平地、やや速めに=93m/分)  
48分

ゴルフ  
(クラブを担いで運ぶ)  
48分

山を登る  
(0~4.1kgの荷物を持って)  
29分

テニス(ダブルス)  
46分

水中歩行(中等度)  
46分



※運動時間は安静時消費エネルギー量を引いて算出しています。  
改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」国立健康・栄養研究所より算出

## 運動療法是糖尿病予防・治療において効果的です

運動はインスリンの働きをよくするので、肥満の改善に役立ちます。積極的に取り入れていきましょう。

### 種類

#### 有酸素運動

酸素の供給に見合った強度の運動。  
継続して行うことで効果があります。  
(歩行・ジョギング・水泳などの全身運動)



#### レジスタンス運動

体に負担をかけ行う運動。  
筋肉量を増加し筋力を増強させる  
効果があります。  
(スクワット・腕立て伏せ・ダンベル・腹筋など)



### 強度

「楽である」「ややきつい」といった体感を目安に。  
「きつい」と感じるときは強すぎる運動です。

### 時間と頻度

#### ■ 有酸素運動

- ・ 週に3回以上、計150分かそれ以上、運動しない日が2日間以上続かないように行います。
- ・ 歩行運動の場合、1回15~30分間、1日2回。

#### ■ レジスタンス運動

- ・ 週に2~3回、有酸素運動と同時に行うことがおすすめです。

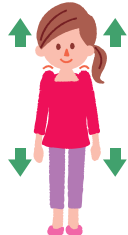
# おうち時間で始める新しい生活習慣のポイント

## ● 家の中で簡単にできる体操やストレッチを実践してみよう

在宅ワークなどで外出機会が減ると身体活動量も減ってしまいます。出来れば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度、体操やストレッチなどで体を動かしましょう。

### 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



### 腰

腰を伸ばして、体を後ろにひねり、背もたれをつかむ



### 背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞくようにして背中を丸める

### 首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



### 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



厚生労働省 中央労働災害防止協会「こころの健康気づきのヒント集」、「新・健康生活のススメ」を参考に作成

## ● コンビニランチはかしこく選ぼう

・コンビニごはんでも主食、主菜、副菜をそろえることを意識しましょう。おにぎりや麺類などの単品メニューでは、野菜を使用した総菜を追加するのもよいでしょう。

## ● ついつい多くなる間食は低糖質商品を

・食べ過ぎ防止のため、個包装や食べきりサイズのものを選びましょう。  
・パッケージの「成分表示」欄で糖質量を必ずチェック。

## ● 在宅ワーク中のリフレッシュタイムには

・ストレスがたまっていると感じたら、コーヒーで一息つくようなリフレッシュタイムも大切。ただし、飲み物による糖質が増えないよう要注意。低糖質甘味料も上手に使いましょう。

## ● 口さみしい時は…

・口さみしさや禁煙の助けとしてなめる飴も数が増えると相当なエネルギーに。  
糖質やカロリーの低い飴を選びましょう。

協賛広告

## ご自身のライフスタイルにあわせて使える「ラカントS」「低糖質」シリーズ

ラカントSは、果実「羅漢果」とエリスリトール2つの天然素材から生まれたカロリーゼロの甘味料です

- ▶ 人工甘味料不使用
- ▶ 着色料 無添加
- ▶ 徹底した品質管理のもと国内工場で製造

### ● お料理やお菓子づくりに

・砂糖と同じ甘さでカロリーゼロ  
面倒な換算の必要がありません  
・加熱しても甘さはそのまま、あらゆるシーンで活躍



顆粒



シロップ

### ● コーヒーや紅茶に便利なスティックシュガータイプ



ロカボスイートナー

### ● 口さみしい時の味方 カロリーゼロ飴



カロリーゼロ飴

のど飴ハーブミント味  
いちごミルク味  
ミルク珈琲味  
深み抹茶味  
ヨーグルト味  
ブルーベリー味  
パイナップル味

### ● 便利な合わせ調味料もヘルシーに



低糖質万能うまみ酢  
すき焼きのたれ

### ● おやつやおつまみも低糖質に



低糖質スイートアーモンド  
低糖質スイートナッツ&チーズ

### ● 簡単にすませたい時に便利な低糖質シリーズ



へるしごはん



へるしごはん  
おいしい雑穀

お米と大麦を  
オリジナルブレンド  
カロリー・糖質オフで  
食物繊維たっぷり!

