

## これだけ食べたら、これだけ運動しよう

「今日は運動をがんばったから、自分へのご褒美に食べよう！」などと思って食べ過ぎていませんか？  
 食べる時間はあっという間ですが、食べた物のカロリーを消費するためにどのくらいの時間、身体を動かせばよいのでしょうか。まずは、食べ物のカロリーを知り、消費するためにはどのくらいの運動時間が必要なのかを考えましょう。

- ◎「カロリー (cal)」とは、エネルギーの単位です。
- ◎1ℓの水の温度を1℃上げるために必要なエネルギーが1calです。人間が生きていくためにはエネルギーが必要で、そのエネルギー源は「食糧」です。
- ◎100kcalの食べ物を食べても100kcalを消費する運動をすれば、食べた分は消費され、体の中には残りません。
- ◎食べた分をすべて消費しきれず残った分は、「脂肪」に変えられて体に蓄えられます。



### 食べ物のカロリーと運動時間の目安

食べ物の種類	運動の種類	女性 (体重50kgの場合)	男性 (体重60kgの場合)
チョコレート 1粒 (28kcal)	ストレッチ	14分	11分
	ウォーキング	7分	6分
	筋トレ	5分	4分
ピーナッツ 10粒 (59kcal)	ストレッチ	30分	24分
	ウォーキング	15分	13分
	筋トレ	11分	9分
せんべい 2枚 (84kcal)	ストレッチ	42分	34分
	ウォーキング	22分	18分
	筋トレ	16分	13分
ポテトチップス 1袋 (336kcal)	ストレッチ	2時間48分	2時間18分
	ウォーキング	1時間27分	1時間14分
	筋トレ	1時間4分	50分
メロンパン 1個 (433kcal)	ストレッチ	3時間37分	2時間58分
	ウォーキング	1時間53分	1時間35分
	筋トレ	1時間22分	1時間5分
ビール 350ml (150kcal)	ストレッチ	1時間15分	1時間2分
	ウォーキング	39分	33分
	筋トレ	29分	23分
スポーツドリンク 500ml (135kcal)	ストレッチ	1時間8分	55分
	ウォーキング	35分	30分
	筋トレ	26分	20分

## 特集 「脂質異常症」

あなたの血液、ドロドロになっていませんか？

脂質は、炭水化物やタンパク質と並び、体内でエネルギー源となる大切な栄養素です。

私たちの体に欠かせない物質ですが、脂質が増えすぎると、血液はドロドロになります。ドロドロの血液は、血管の内壁にくっつきやすく、動脈硬化を引き起こす大きな要因になります。

脂質異常症とは、血液中の脂質の値が基準値から外れた状態をいい、特に目立った症状がありません。だからといって放置しておく、心臓病や脳卒中などを引き起こしやすくなります。そうならないよう、生活習慣を見直す必要があります。



### 食べ過ぎない 飲み過ぎない！

食事で摂取した脂肪や炭水化物は、体を動かすエネルギー源となりますが、食べ過ぎや飲み過ぎなどにより過剰摂取すると脂肪として蓄えられます。食べる量を無理に減らさずに、食べ過ぎないための工夫をしましょう。



### 脂質のとり過ぎに気をつける！

#### とり過ぎに注意する食品 (例)



#### 菓子パンを主食に選ばない

菓子パンは、想像以上に高カロリーです。メロンパンの場合、ご飯約2杯分のエネルギーに相当します。野菜がとれるサンドウィッチや味付けされていないパンがおすすめです。

#### 油をカットして調理

肉の脂身は、カットしてから調理しましょう。蒸す、煮るなどの調理法で、油を使わないようにしましょう。

#### お菓子は取り分ける

袋のままではなく、小皿に取り分けることで食べ過ぎを防げます。複数のお菓子をたくさんの小皿に並べてしまうと結果的に食べ過ぎになりますので、注意が必要です。