



ウォーキング効果向上につながる 食事について！



山陽小野田市民病院
管理栄養士 河村 典子

ウォーキングとは

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも、手軽にできます。幼児期から高齢期まで、生涯を通じてできるスポーツです。健康づくりにも最適で、生活習慣病予防や骨粗しょう症予防、ストレス解消などの効果もあります。運動の強度は自分で設定できるため、年齢や体調に合わせて、無理なくできるのも特徴です。

ウォーキングの魅力は、手軽に取り組めるだけでなく、習慣化することで効果がでてきます。背筋を伸ばし、あごを引いて行うことで、普段の姿勢もよくなります。継続することでダイエット効果も表れ、スリムで美しいからだづくりに最適です。



ウォーキングメリット



【1】体力強化

ウォーキングは全身運動です。足腰の筋肉だけでなく、腕を振ることで胸や背中の筋肉を動かし、上体を安定させるために体幹部の筋肉も使います。全身の筋肉がバランス良く鍛えられるので、体力アップにつながります。

【2】骨にも有効

骨には運動などで負荷をかけると強くなるという性質があり、歩く際に加わる刺激が骨の強化を促してくれます。日差しを浴びながらウォーキングを行えば、カルシウムの吸収に関わるビタミンDが体内でつくられることから、つまりウォーキングは、体の内と外の両面から、骨を強くする効果があります。

【3】呼吸効果

姿勢良くリズミカルに歩くことで呼吸筋が使われ、心肺機能が向上し、体内に酸素を十分取り込めるようになります。また、脳内にも新鮮な酸素が届けられ、脳のパフォーマンス向上にも役立つといわれています。最初はすぐに息が上がってしまっても、ウォーキングを続けているうちに、だんだん楽になってきます。

ウォーキングメリット



【4】ボディラインを美しく

ウォーキングは脂肪を燃やす効果のある有酸素運動の一つ。続けることで内臓脂肪、皮下脂肪が少しずつ減り、スッキリ美ボディに。さらには、ウォーキングを継続することで筋肉がつき、基礎代謝が上がるので、太りにくい体づくりにもつながります。

【5】自律神経の調整に効果的

歩くことで血流が良くなると、全身に張り巡らされた自律神経系の活動も安定します。自律神経が整えば、寝つきが良くなり睡眠の質がアップ。スッキリ目覚められて、日中もアクティブに活動できるという好循環につながります。特に朝のウォーキングは、自律神経の調整に効果的といわれています。

【6】気分のリフレッシュ

一定のリズムで体の筋肉を動かすウォーキングをすると交感神経が活性化され、ポジティブな思考になりやすいといわれています。さらには、“幸せホルモン”とも呼ばれる「セロトニン」の分泌が促され、心が落ち着き、集中力も高まります。心地良い風、明るい日差し、美しい花や緑を感じて歩けば、リラックス気分も高まります。

健康維持

ウォーキングは、生活習慣病や肥満の予防、高血圧・高血糖対策などに効果的です。基礎代謝が向上することで血流が良くなるため、美肌効果も期待できます。膝などへの負担が少なく、認知機能の改善にもつながると期待されているため、シニアの運動にもおすすめです。



生命維持に欠かせない水分補給

普段から水分補給は大切ですが、汗をかく運動時は特に重要です。ウォーキングのパフォーマンスを向上させるだけでなく、熱中症や脳梗塞などを防ぐためにも、十分な水分補給は大切です。

脱水を防ぎ安全に歩くためには、ウォーキング前、ウォーキング中、ウォーキング後にこまめに、かつ喉の渇きを感じる前に水分補給をすることが大切です。

○ 水分不足になると命の危険も。

体の中の水分が不足すると、けいれん、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、様々な健康障害のリスク要因となります。

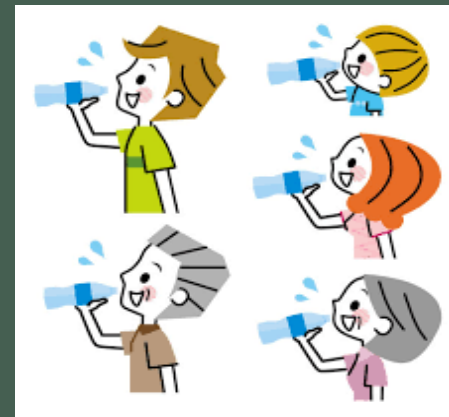


水分補給はこまめにしっかりと

ウォーキング中は、汗をかき体温が上昇するため、必ず水分補給が必要です。運動量による違いはありますが、15～30分に1回の割合で、200～250ml程度の水分補給がおすすめです。

日常生活でも、水分補給は大切です。脱水症状や熱中症を予防するために、日頃からこまめに水分補給をしましょう。のどの渇きを感じた時点で、すでに体内の水分は不足しています。のどが渇く前の水分補給を心掛けるとよいでしょう。

何事も適量が理想です。



朝ウォーキング



朝のウォーキングは体内時計をリセットする絶好の機会です。夕食が遅い方や、朝の食欲がなく、朝食を食べていない方には是非おすすめです。

体内がリセットされることで快適なスタートとなるでしょう。ウォーキング後に空腹を感じられることで朝食を食べることに繋がります。

朝ごはんを食べられる人は、朝食をとってからウォーキングを行うことをお勧めします。食事で体が温まり始めた時にウォーキングをすることでさらに体温が上昇し、活動的な体を作ることができます。

朝食では糖質を制限し過ぎないことがポイントです。一日の始まりに糖質を補うことで他の栄養素も効率よく使われ始めます。

朝食前にウォーキングする場合は、就寝中に水分が奪われているので、必ず水分補給をしましょう。冷たい水は体温を下げるので、常温または白湯をお勧めします。

ウォーキング中のエネルギー切れを防ぐ

ウォーキング効果を上げるためには、運動中にエネルギーが切れないように注意しましょう。空腹の状態で歩き続けると、エネルギー切れを起こします。エネルギーが切れると、筋肉の働きが鈍くなるだけでなく、低血糖を起こすことがあるため、非常に危険です。

ウォーキングの約30分前には、栄養価が高く消化吸収のよいおにぎりやうどん、バナナなどの食品を食べるととで、パフォーマンスを上げることができます。意識的に取り組むことが必要です。





食事前のウォーキング

食事前の体内は糖質が消費されています。すると、ウォーキング時のエネルギー源になる栄養素は体内の脂質になります。脂質を使って運動することは減量への近道となります。

さらに効果を上げるには、筋力トレーニングをプラスすることです。筋肉がつくことで大きな歩幅で歩くことができ、体も温まりやすくなります。

しかし糖質が全くない状態では脂質をうまく消費することができません。バナナやパンなど手軽に補給できるものを食べて始めることを、お勧めします。

食事前は体内の水分量が低下していることが多いことから、水分補給をしてからスタートしましょう。

ウォーキング後の食事では、タンパク質を意識してビタミンやミネラルを補うことがより体力維持に繋がります。

普段から食事バランスにも気を付ける

ウォーキングの効果を上げるためには、日々の食事バランスも意識することです。効率よく歩いているにもかかわらず、バランスの悪い食事では、効果が出にくくなります。



バランス良い食事とは



主食

米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源となります。



副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

バランスのよい食事ってなに？

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の望ましい組み合わせとおおよその量(目安)を料理の数で表した「食事バランスガイド」があります。

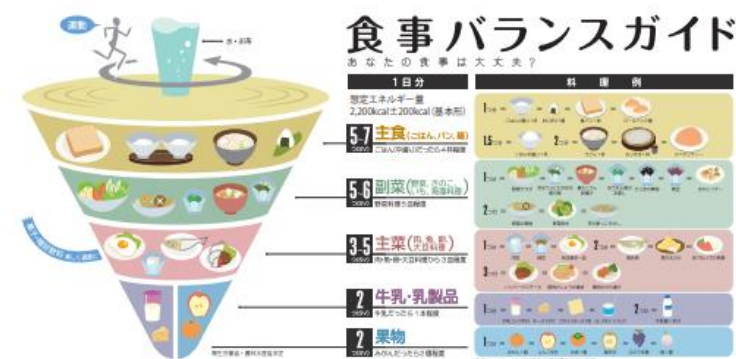
◆ 平成12年3月に当時の文部省、厚生省及び農林水産省が連携して「食生活指針」が策定されました(平成28年6月一部改正)。



◆ 「食生活指針」では、主食・主菜・副菜を基本に色々な食品を組み合わせ、バランスよく食べること、ごはんなどの穀類をしっかりと食べること、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる食べることが推奨されています。

◆ 「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために、平成17年に厚生労働省と農林水産省により「食事バランスガイド」が作成されました。

◆ 「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいかを考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しました。



日本以外の国でも、「食事バランスガイド」のような健康的な食生活を実践するためのツール(フードガイド)が作成されています。本パンフレットの「5. 諸外国の食育施策(p.17~p.20)」で紹介していますので、ご覧ください。

栄養バランスを考える



【タンパク質】

たんぱく質は、筋肉、皮膚、内臓など体の組織を作るために必要な栄養素で、20種類のアミノ酸から構成。ホルモンや免疫細胞にも欠かせない栄養素で、動物性食品では鶏肉・鮭・卵・牛乳に、植物性食品では大豆製品に豊富に含まれる。動物性食品のたんぱく質は、米やパンなどの穀類と一緒に摂ると効果的。

【糖質（炭水化物と食物繊維）】

エネルギー源には、糖質・脂質が必要。糖質には、エネルギー源である炭水化物と、血糖値の急上昇を抑制し腸内環境を整える食物繊維に分けらる。糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要（レバーや豚肉などに多く含まれる）

【脂質】

脂質には、肌への潤いのある肌を作り、保温、ホルモンの働きを助けるなどの働きがあるが、過剰摂取すると肥満の原因となる。

栄養バランスを考える



【ミネラル類】

カルシウムやナトリウムなどのミネラル類は、健康維持や体の調子を整える栄養素。体内では合成できないため、食品から摂取しなければならない。不足すると骨粗しょう症などの病気を招き、過剰摂取は中毒や高血圧症の原因となる。

【ビタミン類】

ビタミン類は、血管や皮膚など体を健康に維持し、新陳代謝を促すために重要な栄養素。ほとんどのビタミン類は、体内で合成されないため、食品から摂取する。

【カルシウム】

カルシウムは、骨や歯などを作る。ビタミンDと一緒に摂ると、体内にカルシウムが吸収されやすくなる。

野菜の魅力



味わい・彩り・食感・幅広い種類・調理法など、野菜の楽しみ方はさまざまですが、野菜に含まれる栄養素も魅力の一つではないでしょうか。

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、肉や魚に含まれるたんぱく質や、お米や麺類に含まれる炭水化物など、体を作るエネルギーになる栄養素がうまく働くための役割を担っています。

適正エネルギー の計算



適正なエネルギーの求め方

⇐ [食事療法アドバイス](#)

エネルギー摂取量(Kcal) = 標準体重(Kg) × 身体活動量(Kcal)

標準体重の求め方

標準体重(Kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22・・・BMI

※わが国ではBMIが22kg/m²で有病率が最小になることから、これに相当する体重を理想体重として算出します。

身体活動量の目安

軽労作	デスクワークが中心・主婦など	25～30 Kcal
普通の労作	立ち仕事が多い職業	30～35 Kcal
重い労作	力仕事の多い職業	35 Kcal～

(例) 身長170cm 軽労作の場合 身体活動量28Kcal/kgとすると

1.7(m) × 1.7(m) × 22 = 63.6kg (標準体重)

63.6kg(標準体重) × 28(Kcal) = 1781 Kcal

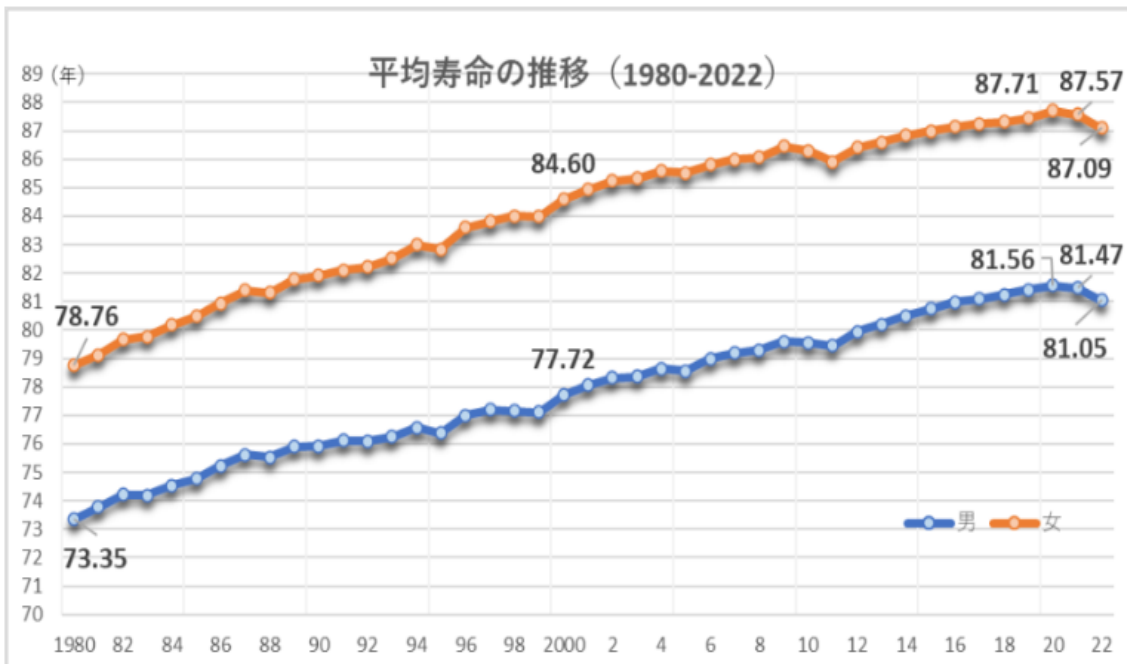
エネルギー摂取量 約1800 Kcalとなります。

健康寿命・平均寿命

【2023年版】国別健康寿命ランキング

順位	国名	平均健康寿命年齢
1位	日本	74.1
2位	シンガポール	73.6
3位	韓国	73.1
4位	スイス	72.5

— 男の平均寿命は 81.05年、女の平均寿命は87.09年 —



令和4年の男の平均寿命（0歳の平均余命のこと。以下同じ）は81.05年、女の平均寿命は87.09年となり前年と比較して男は0.42年、女は0.49年下回りました。平均寿命が前年を下回るのは、令和3年に続き2年連続で、下回り幅はR3年よりも拡大しています。

運動・食事を意識して 人生100年時代を健やかに

ご清聴ありがとうございました。



memo