



ここは港区の情報ポータルサイト。最新の耳より情報がいっぱいです！

検索するキーワードを入力

検索

Kissポートからのお知らせ

今月のおススメ！

イベント情報・チケット情報

サークル情報

施設案内

港区探訪

ふれあいコラム

連載コラム

地域人

Kissポートギャラリー

T 文字サイズ

大きい

ふつう

小さい

[HOME](#) > [連載コラム](#) > スポーツDr.の健康講座：第5回 食事と運動

連載コラム

[過去の記事](#)

スポーツDr.の健康講座

高岡 邦子 先生
高岡クリニック

第5回 食事と運動

[バックナンバー](#)

■ 食事と運動は車の両輪

健康な心身を維持するために食事と運動に気を配ることは、車の両輪のようにどちらも欠かせない大切なことです。

「太り過ぎ」と言われて、運動をしないで無理なダイエットを続ければ、筋肉や骨の量までも落ちてしまいます。一方、栄養のバランスを考えずに過度の運動をしても、筋肉や骨を作るためのタンパク質やビタミン、ミネラルが不足していると十分な効果が得られません。そればかりか、貧血になってしまうこともあるのです。

■ 健康維持のための運動とは？

最近では、運動の必要性についての認識はかなり高まってきました。高脂血症や肥満の方に「食事の内容や量の見直しが必要です」というお話をすると、必ずと言っていいほど「でも運動しているから大丈夫でしょう？」という言葉が返ってきます。皆さんの行っている運動は、たまにするテニスや草野球などではないですか？ 私たち開業医のいう「運動」は、おもに健康維持・増進を目的とする中高年の方々のためのものですから、1日1万歩程度のウォーキングや30分程度の水泳などの有酸素運動が中心になります。

■ 摂取カロリーと運動量を把握しよう

ビール中ビン1本、日本酒1合、おまんじゅう1個のカロリーは、それぞれご飯1ぜん分に相当します。そのカロリーを消費するためには、早足なら40分、平泳ぎなら20分程度の運動量が必要です。忙しい生活のなかで、運動のためにどれだけの時間が割けるでしょうか。そう考えると、自分がなにげなく摂っている嗜好品のカロリーと日々の運動量をきちんと知ることによって、どこをどのように改善していけばよいかが見えてくるでしょう。

「生活習慣病」とはよく言ったもので、自分では当然のように何十年も続けてきたことが、体に「悪さ」をしていると認識していないことなのです。

■ マスコミの情報に飛びつく前に相談を

運動で汗をかいた後はスポーツドリンクがいいと聞いて、毎日2リットルも飲み続け、糖尿病になってしまった人がいます。マスコミで「○○が体にいい」と取り上げられたときに、すぐに飛びついてしまうのは考えものです。自分の基礎疾患にどういった影響を及ぼすか、事前にかかりつけの医師や栄養士に相談してください。1週間分の大まかな食事の内容と運動量を記録していただければ、的確なアドバイスができます。




この連載は港区健康増進センター「ヘルシーナ」健康度測定担当医の先生方に執筆をお願いしています。
ご質問等があれば遠慮なくお申し出ください。

[▲このページのトップへ](#)

| [個人情報保護について \[PDF\]](#) |

Kissポート財団

(公益財団法人 港区スポーツふれあい文化健康財団)
港区赤坂4-18-13 赤坂コミュニティーふらざ
電話: 03-5770-6837/Fax: 03-5770-6884
お問い合わせ: fureai-info@kissport.or.jp

 [Kissポート財団について](#)



このホームページはKissポート財団の公式ホームページです。このホームページのすべての権利は当財団に帰属します。
当財団の許可なく複製、転載は出来ません。