

第21回 “〇〇の秋、食べ過ぎに注意！”

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



「気力も体力も充実する秋。食事だけ増えて、“肥満の秋”になってませんか？」

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、行楽の秋など秋はいろいろなことが言われます。

つまり、これは体も心も健康な季節と言うことでしよう。暑い夏は食欲も落ち、体を動かすのもおっくうで、気力も体力も低下しています。秋になって涼しくなると体も心も元気になるって何かをしたくなる、食欲も出てくることからこのように言うようになったのだと思います。

しかし、十分に運動をしただけから食事が量が増えるならいいのですが、実際には、運動はそこで食事量だけ

が増えていることがほとんどのため、残念ながら「肥満の秋」になってしまっています。

秋こそ、食習慣、生活習慣を見直す良いチャンス

糖尿病の患者さんも夏に血糖のコントロールが良くなったにもかかわらず、秋から冬に悪化することが多く見られます。よく患者さんが太つてくると、運動をしなかったからと弁解されます。

本当でしょうか。もっと大きな原因は食べ過ぎではありませんか。「果物が美味しくてブドウを一房食べた」「梨を2個食べた」「日ごろしている運動はせいぜい30分の散歩」。この散歩をしなかったからといって、食べた量に比べたら、微々たるものです。こういう時期こそ自分の食習慣、生活習慣を見直すチャンスです。

数値にするとよくわかる、運動と消費カロリーの関係

皆さんは運動療法の単位をご存じでしょうか。運動強度の単位としてじつとしている(安静)状態が1メツ

ツです。普通の歩行は安静の3倍の強度になるので3メツツです。3メツツの運動を1時間すると3エクササイズという単位になります。

では、3エクササイズはカロリーにすると何カロリーになるでしょうか。カロリーはその人の体重によつて変わります。1エクササイズは大まかに体重と同じカロリーと考えて下さい。つまり、40kgの人は40カロリー、60kgの人では60カロリーとなります。散歩を1時間しても3エクササイズ、つまり60kgの方で180カロリーの消費にしかありません。

「食欲」と「運動」。バランスをとって有意義な秋を

食欲の秋で大きな梨を1個食べると170カロリー、一時間の散歩で使ったカロリーはすぐに戻ります。ブドウ巨峰を一房食べれば250カロリーにもなります。シヨートケーキ1個食べれば350カロリーです。

主な運動の強度は、速歩・自転車は4メツツ、ジョギングは6メツツ、水泳・ランニングは8メツツです。シヨートケーキ1個食べれば、1時間のジョギングが必要です。食欲の秋、スポーツの秋もバランスを考えて太らないように気をつけて下さい。

