



NEAT で 脱メタボ 〈通勤編〉

監修◎宮地 元彦 国立健康・栄養研究所 健康増進研究部 部長

「体を動かす時間がない!」「そもそも運動が嫌い!」とお嘆きの人に朗報です。1日の身体活動によるエネルギー消費の多くは「運動」ではなく「NEAT(生活活動)」によるもの。立つ、歩く、家事をするといった動作でその大半を消費しているのです。NEATをアップすることが、メタボ脱出の鍵といっても過言ではありません。

1日のエネルギー消費量
(安静時)

これがNEATだ!



駅では階段派になる! 50段(約30秒)上る=約2.3kcal UP

階段が目に入ったならば、エスカレーターは使わずに自力で!



1カ月で **330kcal OFF!**

(注)消費エネルギー量は体重70kgの場合で、強度(メッツ)×時間(h)×体重(kg)×1.05から安静時のエネルギー量を引いたもの。1カ月は20日(平日5日×4週間)として計算。



電車・バスでは起立族になる! 30分立つ=約35kcal UP

空いてる座席はお年寄りや体の不自由な方に譲り、さっそうと立つ!



1カ月で **1,400kcal OFF!**

知ってる?

座り過ぎリスク



1日の座っている時間が4時間未満の人に比べ、8~11時間の人は総死亡リスクが15%増、11時間以上の方は40%増という、ショッキングな研究結果が報告されました。中でも、日本人の座り時間は世界トップクラス。これはとても深刻な事態です。



〈通勤編〉脱出成功!

「メタボ」とは... 「メタボリックシンドローム」の略称。ただ「太っている」だけでなく、糖尿病などの生活習慣病発症の入り口にいるという、とてもハイリスクな状態。

「NEAT」とは... 「Non-Exercise Activity thermogenesis」の略称。「非運動性熱産生」とも呼ばれ、日常生活の中での意識していない活動による、エネルギー消費量。