

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。

運転者の疾病により運転を継続できなくなったケースとして報告のあった件数は年々増えています。万病の源「肥満」を解消することはフコとして必須事項です。

2019
12月号

vol.28



健診でメタボリックシンドロームって言われちゃいました。

人からよく食べるねって言われます。食べすぎなのかな？自分ではそんなことないと思うのですが…。

メタボリックシンドロームはつきすぎた内臓脂肪が原因で、血糖値や血圧、中性脂肪が高くなっている状態のことをいいます。

その改善には食べ過ぎを防いだり運動不足を解消して、内臓脂肪つまり、体重・腹囲を減らすことがとても重要です。健太さんは食べ過ぎを心配されているのですね。よかったら昨日1日食べた物、飲んだものを教えてもらえませんか？



いいですよ。昨日は休み前なので行きつけの居酒屋に妻と飲みに行きました。

ありがとうございます。健太の年齢で、運転中心の方ですと一般的に、1日およそ2300kcalがちょうどいい摂取エネルギーと推測できます。健太さんの昨日のお食事内容でエネルギーを計算しましたら約3300kcalになりました。



1000kcalオーバーですか！じゃあ、飲み会の次の日は1000kcal運動で減らしますよ！

実は私、学生時代野球部でしてね。足腰には自信があります。まずは慣れるまで歩いて、慣れてきたらジョギングくらいならできるかな。

野球部でご活躍されたのですね。体重や腹囲を減らすために運動することはとってもいいことですが、注意していかないといけないことがあります。100kcal減らすために何分歩けばいいかご存じでしょうか。



そうだねえ。5分ってとこかな。



それが、実は30分歩いてやっと100kcal消費できる程度です。



えっ！！っていうことは、1000kcal帳消しにするためには300分だから5時間歩かないといけないってことですか？

その通り！



ジョギングだったら歩くよりもずいぶんカロリーを消費するでしょう？どれくらいカロリーを減らせますか？

100kcal消費しようと思ったらジョギング15分間ですね。



1000kcal減らそうと思ったらジョギング150分か。2時間30分！！いやー。まいったなあ。運動でカロリーを減らそうと思ったら何時間もかかるなんて知らなかったよ。食べたい飲みたいする方を減らすことも考えないといけないな。

とっても大事な点に気づかれましたね！そうなのです。「運動」のみの取り組みだけでは、消費エネルギーはあまり多くはないので、長時間運動しなければならなくなります。でも、逆に「食事」の取り組みだけでは筋肉量が減ってしまいます。

無理なく効果的に体重や腹囲を減らすためには「食事や飲み物の調整」と「運動量や活動量のアップ」の両方を併せて取り組むことが大切です。健太さんの生活の中で無理なく改善できそうなことを一緒に探してみませんか？



昨日1日で食べたもの、飲んだもの

朝食（自宅）



トースト1枚(バター含め)	240kcal
ハムエッグ	140kcal
牛乳コップ1杯	140kcal
合計	520kcal

昼食（社員食堂で）



<あじフライ定食>	
ごはん 250g	400kcal
あじフライ(添え含め)	510kcal
おひたし	20kcal
みそ汁	30kcal
漬物	10kcal
合計	970kcal

間食



せんべい 3枚	160kcal
缶コーヒー(微糖)1缶	35kcal
合計	195kcal

夕食（居酒屋で）



ビールジョッキ2杯	400kcal
焼酎0.5合(水割り1杯)	160kcal
あじ刺身	90kcal
枝豆小鉢1皿	80kcal
揚げ出し豆腐1皿	190kcal
焼き鳥 ねぎま	140kcal
フライドポテト1皿	200kcal
焼きおにぎり2個	350kcal
合計	1610kcal

※商品によってエネルギーは異なります

100kcalの目安



ごはん 60g
女茶碗1/2杯



コンビニおにぎり
1/2個



ロールパン
1個



せんべい
2枚



ピーナツ
15粒



焼酎 70ml
(25度)



ビール・発泡酒
250ml



スナック菓子
1/3袋



スポーツドリンク
500ml



菓子パン 1/3個

※商品によって
エネルギーは異なります。



普通のペースで歩く 30分



速歩 25分



ジョギング 15分



家の掃除 30分



自転車 25分



水泳 10分

*身長、筋量などにより消費時間は多少前後します

発行者

一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス

Mail tb@trubus.org ホームページ <https://trubus.org/>

トラバス