

# MitsuiSougou通信

## 筋力と基礎代謝

### ●食べすぎ・肥満は万病の元

食欲の秋と呼ばれる、この季節。旬の味覚が回り、つい食べ過ぎてしまいがちで、体重が増えやすい季節でもあります。

過食や運動不足による「肥満」は、がん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病と関連があるため、改善することが大切です。

一方、体調不良や不健康なダイエットなどによる「痩せ」は、だるさ、疲れやすさの原因となるだけでなく、女性の場合は無月経を招く恐れがあるともいわれています。

毎日楽しく健康に過ごすためにも、太りすぎや、やせすぎではない適正な体重の維持を心がけましょう。



### ●筋肉を落とさず、適正体重を目指す

#### ・BMIが正常値でも隠れ肥満の場合あり

肥満度の判定はBMIが用いられ、男女とも $18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$ が、普通体重とされています。しかし、BMIは身長と体重から単純計算された値のため、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのかの区別はつきません。BMIは普通体重でも、筋肉と比べて脂肪が多く、体脂肪率が高い、隠れ肥満となっている場合もあるので注意が必要です。

\* BMI (Body Mass Index) : 体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>。

BMI22.0が医学的に最も病気のリスクが少ないBMIとされています。

#### ・20代からはじまるサルコペニア

以前よりも体重が増えたり、お腹周りが気になったり、BMIが25.0以上の肥満となってしまった場合、食事を減らしてダイエットすればいいと考えがちです。

しかし、極端に摂取カロリーを制限する方法や、特定のものばかりを食べるダイエット法などでは、低栄養状態になったり、体重とともに筋肉が落ちてしまうこともあり、サルコペニア（加齢に伴い、筋肉の量が減少していく現象）のリスクを高めることにもなります。サルコペニアは25~30歳頃から始まり、生涯を通して進行しますが、筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって、サルコペニアの進行の程度を抑えることが可能ですので、運動を心がけ、筋肉量を維持することが大切です。



### ●体を動かしやすい秋にこそ、筋肉量をアップ

#### ・基礎代謝アップで冬太りを防ぐ

肥満の予防には、エネルギー量の摂取（食事）と消費（運動）のバランスを改善することが大切です。効果的に摂取量を減らし、消費量を増やすには、運動は欠かせません。運動は、消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多い方が、基礎代謝\*は高くなり、消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さ寒さなどの温度変化に備えます。気温が下がる冬は基礎代謝\*が上がるので、体を動かしやすい今の時期から運動をして筋肉量を増やせば、冬太りを予防できるだけでなく、寒さに対応しやすくなるはずですよ。

\* 基礎代謝：心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。

#### ・秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける

筋肉をつけるには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせるのが効果的です。運動器具を使わず、自宅でもすぐに始められるスクワットは、人の身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体（太腿の表・裏、お尻やふくらはぎなど）をまんべんなく動かすため、効果的に足腰を鍛えることができます。あわせて、食事の際に筋肉をつくるたんぱく質、ビタミン類をしっかりとることも大切です。秋の味覚のさんまや戻りかつお、鮭など旬の魚には、たんぱく質やビタミンDが豊富です。秋の味覚を堪能しながら、日常でも体を動かして活動的に過ごすことで、筋肉量アップを図りましょう。

（膝や腰が悪い人は医師やスポーツトレーナーのアドバイスを受けながら行いましょう）



（出典：全国健康保険協会ホームページ）

## 安全運転アドバイス

「習うより慣れよ」と言われるように、運転においても慣れるということは大切なことです。その一方で、慣れることでいつのまにか悪い運転習慣がついてしまうこともあります。そこで今回は、慣れがもたらす危険な要素についてまとめてみました



### 《慣れがもたらす悪い運転習慣》

#### 一時停止場所で完全に停止しない

一時停止の標識や標示のある交差点や踏切など一時停止が義務づけられている

場所で、速度を落として減速はするものの、完全には停止せずにじりじりと交差点や踏切に進入する車が少ないから目見受けられます。一時停止が義務づけられている場所は、完全に停止して十分な安全確認が必要とされる場所であり、たとえ徐行程度に速度を落とすとしても動きながらの安全確認では、確認漏れが生じやすくなります。タイヤの回転をいったん完全に止める、そしてしっかり安全確認をするという運転習慣をつけましょう。

#### 黄信号になると加速して交差点へ進入する

黄信号のときは、交差点に接近して停止位置で安全に停止できない場合以外は、交差点の手前で停止しなければなりません。しかし、実際には黄信号になると加速して強引に交差点に進入する車も少なくありません。黄信号で交差点へ進入しようとする、停止した前車に追突したり、右折を開始した対向車と衝突するなどの危険があります。黄信号時は無理をせず交差点の手前で停止するという運転習慣をつけましょう。

#### 進路変更の合図を直前まで出さない

進路変更時の合図は、進路を変更しようとする3秒前に行うことが定められていますが、進路を変更する直前で合図を出す車も見受けられます。3秒前に合図を出すというのは、自車がこれからどのような運転行動をとろうとしているかを周囲の車に確実に伝え、それに対応するための準備をしてもらうためですが、直前の合図では、周囲の車は適切な対応をとる余裕もなく事故につながる危険があります。また、場合によっては強引な割り込みと受け取られ、トラブルになるおそれもあります。進路変更の合図は3秒前に出し、確実に周囲の車に伝えるという運転習慣をつけましょう。

上記に掲げた悪い運転習慣はいずれも違反行為に該当しますが、その運転習慣が身につけてしまうと、違反行為であるという意識も薄れてくるおそれがあります。ときどき自分の運転を振り返り、悪い運転習慣がついていないか、意識しないまま違反行為を繰り返していないかをチェックしてみましょう。

### ◆おいしいレシピ◆ ~ハロウィンパンケーキ~

ハロウィン(Halloween)は、10月31日に行われるお祭りです。ハロウィンの日には、かぼちゃの中身をくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンを飾り、子どもたちがお化けや魔女などに仮装して「Trick or Treat」を合言葉に近所の家々をまわってお菓子をもらう風習があります。かぼちゃを使った料理を作ってハロウィン気分を楽しみましょう。

#### 【材料】2人分

・ウインナー	1袋	・パンケーキミックス	100g
・かぼちゃ(正味)	100g	・卵	1個
・シュレッドチーズ	30g	・牛乳	適宜
・ケチャップ	適宜	・バター	適宜



#### 【作り方】

1. パンケーキミックスにレンジで加熱したかぼちゃを練り込み、卵とチーズを加える。牛乳も加え、耳たぶくらいの固さまでのばす。
2. フライパンにバターをひき、弱火で(1)を焼く。
3. (2)に焼いたウインナーを添えて、お好みでケチャップをあしらう。

☆かぼちゃは抗酸化力が高いビタミンCやビタミンEのほか、β-カロテンなどが豊富に含まれている栄養価の高い野菜です。

