

糖尿病ふれあい通信

第269回 2023年5月号

みなさん、こんにちは。気温も上がってきて初夏の陽気が漂ってきていますね。今回は栄養科の柴田から「簡易にエネルギー消費量を求める方法について」です。

～簡易にエネルギー消費を求める方法について～



みなさんは1日どれぐらいのエネルギーを消費しているかご存じでしょうか。エネルギーは運動だけではなく、日常の生活活動でも消費しています。今回は運動や生活活動でどれぐらいエネルギーを消費しているか紹介します。

エネルギー消費量を求める簡易な方法の1つにメッツ/METsが用いられます。メッツ/METsとは運動強度の単位で、安静時(静かに座っている状態)を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。軽い筋トレ・洗車する・子どもと遊ぶなどは3メッツ程度、ゴルフ(ラウンド)・通勤で自転車に乗る・階段をゆっくり上るなどは4メッツ程度、ゆっくりとしたジョギングなどは6メッツ、エアロビクスなどは7メッツ、ランニング・重い荷物を運搬するなどは8メッツ程度といったように、様々な活動の強度が決められています。(下記に一覧表を載せています)

そして活動の強度(メッツ/METs)に体重と継続した時間を掛け算することでどれだけエネルギーを消費したのかを求めることができます。

⇒「エネルギー消費量(kcal)=(METs)×(時間:時)×(体重:kg)」

例: ゆっくりジョギング(6メッツ)、0.5時間、体重50kg

6メッツ×0.5時間×50kg=150kcal(エネルギー消費量)

自身の運動や生活活動のエネルギー消費量を計算してみましょう。

運動や生活活動は血糖コントロールの改善・インスリン感受性の増加・脂質代謝の改善、血圧低下、心肺機能の改善が期待できます。特に食事の1時間後に行うと高血糖状態が改善されます。糖質と脂肪酸を効率よく代謝するための運動時間は1回20分以上で週3回以上行うことが望ましいとされています。また運動をする間隔は2日以上空けないようにすると効果が持続し血糖値の改善が期待できます。しかし、血圧や合併症の有無によっては運動が禁忌となる場合があるため、運動を始める前には一度主治医に相談しましょう。



見た目は胡瓜に似ていますが南瓜の仲間です。薄くスライスして生で食べることもできますが炒めたり煮たりすることで甘みが増します。ビタミンCを多く含み低カロリーでお通じ改善に効果があります。



参考:
新食品成分表
FOODS

今月の旬の食材

ズッキーニ

運動活動	METs	生活活動
バードウォッチング (ゆっくり歩く)	2	皿洗い、料理、洗濯
ボウリング	3	犬の散歩 掃除機かけ
卓球 ソフトボール(練習、審判) バレーボール(試合以外)	4	自転車(通勤) 庭仕事 (ほとほとどの労力)
バトミントン (試合以外のゲーム)	5	子供とあそぶ (きつい労力)
水中歩行(速い) バスケットボール(試合以外)	6	部屋の模様替え (家具の移動)
スキー(全般)	7	浴槽掃除 (手や膝をついて)
ランニング、 テニス(シングルス)	8	階段を上る(速い)

※一覧表に記載している以外にも活動のメッツ(METs)があります。下記を検索してみてください。

参考: 国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

糖尿病教室のお知らせ

いつもふれあい通信を読んで頂き、
また糖尿病教室にご参加頂き、あり
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス**
等の感染防止対策のため、当面の
間、糖尿病教室は中止させて頂きま
す。

次回開催日・内容が決定次第、
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6139(栄養科)