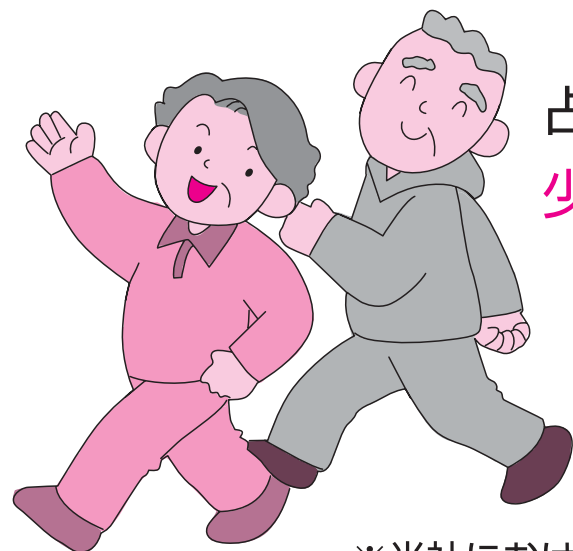


Stop!ざ・メタボNo,148 ちょっと多めに動いてメタボ予防!

メタボ予防にはいつもの活動を「少し多めにする」ことが効果的といわれています。これは非運動性熱産生（Non-Exercise-Activity Thermogenesis：略してNEAT ニート）のことで、運動以外の毎日の活動で消費されるエネルギーのことをいいます。

NEATは運動以外の身体活動で消費されるエネルギーのことです。身体活動は運動と生活活動とに分けることができます。「運動」とは、健康・体力向上・ダイエットのためなど、目的をもって行われる活動のことで、ウォーキング・体操・ダンス・ジョギング・水泳・テニス・サッカーなどがあります。「生活活動」とは、日常生活の中で行う運動以外の活動のことで、**徒歩での通勤、階段ののぼり降り**、仕事や洗濯・掃除・買い物・ゴミ出しなどの家事、犬の散歩、子供の世話など、普段行っている何気ない活動です。



人が1日に消費するエネルギー量のうち、10～20%はNEATが占めるといわれており、「わざわざ」運動しなくても**日常の活動を少し多めに行うことでエネルギーを消費して太りにくいからだを作ることができます**。エスカレータでなく**階段を使う**、掃除を少し**長めにする**など、取り入れやすいことから始めてみましょう。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。