



# 1日にもう20分、歩く時間を増やそう

新国民病といわれるメタボ(\*1)とロコモ(\*2)。その予防・改善対策として、だれでも簡単に取り組める運動法がウォーキング。内臓脂肪を減らし、骨や筋肉の衰えを防ぎ、元気で自立して生活できる「健康寿命」を延ばすことを目指して、1日にもう20分、歩くことから始めましょう。



メタボとロコモ 2つの国民病予防のために

# Walk

あるく & ミルク

# Milk

(\*1)メタボリックシンドローム～おなか周りに蓄積した内臓脂肪の影響で、高血圧、高血糖、脂質異常の2つ以上を発症し、さまざまな生活習慣病のリスクが高くなった状態。予備群を含む有病者数は約2,000万人と推計。  
 (\*2)ロコモティブシンドローム～運動器(骨、関節、筋肉など)の衰えや障害によって要介護になっている、またはそのリスクが高い状態。予備群を含む患者数は約4,700万人と推計。

## 1日20分相当の歩行が足りない!

日本人の1日の平均歩数は、男性7,214歩、女性6,352歩(2009年国民健康・栄養調査)で、「健康日本21」の目標値に男女とも約2,000歩足りていません。これは歩く時間にして約20分(距離1.2～1.5kmくらい)。通勤時に往復10分ずつ歩く、買い物には歩いて出掛ける、休日には近くの散策コースなどでウォーキングに取り組むなど、生活行動も含めて1日20分の歩行増を目指しましょう。

## いろいろなウォーキング

### ① 基本的なウォーキング

**【フォーム】** 背筋を伸ばして胸を張り、あごを引いて視線は遠く前方へ。ひじを軽く曲げ、腕を大きく振って。大きな歩幅でリズムカルに歩き、着地はかかとから。

**【ペース】** 「ややきつい」と感じる速さは少し息が弾み、笑顔で会話ができるくらいを目安に。



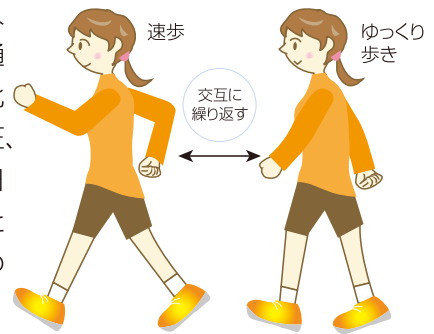
### ⚠️ ウォーキングの注意点

- \*体調に不安がある人は医師の指導の下で。
- \*十分なウォーミングアップ(準備運動)とクールダウン(整理運動)を。
- \*のどの渇きを感じる前の水分補給を。
- \*体調が悪いとき(途中で悪くなったとき)は無理せず中止を。

### ② インターバル速歩

**【方法】** 最初の3分は普通の散歩のペースでゆっくり歩き、続いて速歩(①の方法)に切り替えて3分歩く。これを交互に繰り返す。速歩の合計タイムが15分以上になるのを目安に。

**【効果】** 信州大学などが行った体力測定によると、介護予防に大切な太ももの筋力や持久力が10～20%上昇し(通常のウォーキングでは変化なし)、体重、体脂肪率、血圧、血糖値なども改善。週4日以上を目安に継続することで効果が現れてくるといわれます。



### ③ ノルディックウォーキング

**【方法】** 専用のポールを使用。踏み出した足と反対側のポールを歩幅の真ん中あたりの地面に突き、ポールを押し出す力を利用して体を前進させる。歩くスキーの要領で、慣れれば簡単。

**【効果】** ポールを使うことで上半身の運動量が増し、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が20%程度アップ。両足とポールの4点で体を支えるため、腰やひざ関節などの負担が軽く、しかも転びにくいので、高齢者も比較的 safely 取り組みます。



# 1日にコップもう半分～1杯、牛乳を飲もう

ウォーキング後の水分と栄養補給に、すぐ飲む牛乳。ロコモ予防に大切な栄養素もしっかり取り、牛乳・乳製品をよく取る人にはメタボが少ないというデータも。「あるく」と「ミルク」の強力コンビで、健康寿命アップを!



牛乳・乳製品の1日当たりの平均摂取量は115.3g(コップ約半分)  
※2009年国民健康・栄養調査

1日にコップもう半分～1杯牛乳を飲むと…

「食事バランスガイド」の摂取目安量になります  
※牛乳コップ半分を「1つ」として、1日「2～3つ」分を摂取する

メタボとロコモ 2つの国民病予防のために

# Walk

あるく & ミルク

# Milk



## 牛乳は運動と相性のいい“スポーツドリンク”

ウォーキングなどの運動後は、1時間以内にたんぱく質を摂取するのがベスト。筋肉が速やかに修復・増強され、基礎代謝が上がって、メタボになりにくい体のベースが作られます。牛乳は消化吸収のよいたんぱく質を豊富に含み、そのまま飲む手軽さからも一番の補給源。運動と発汗で消耗した糖質やビタミン・ミネラル類もまとめて補充できます。また、信州大学などの実証実験から、インターバル速歩後30分以内に牛乳かヨーグルトを取る習慣を続けていると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、夏場の熱中症予防にいいことがわかりました。



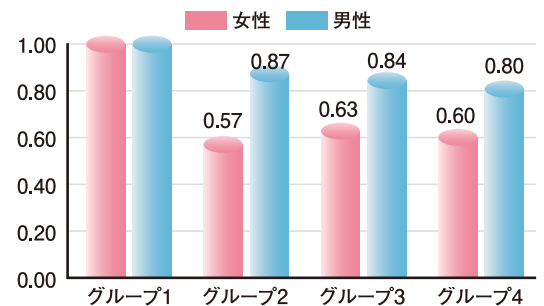
## 牛乳・乳製品をよく取る人には、メタボが少ない

牛乳・乳製品の摂取量とメタボの関係を調べた最近の研究データで、牛乳・乳製品をよく取るグループは、最も摂取しないグループと比べて、メタボ有病率が女性で40%、男性で20%も低いことがわかりました。メタボ判定項目との関連では、女性の場合、牛乳・乳製品の摂取量が多いほど中性脂肪は低く、HDL(善玉)コレステロールは高いという結果に。カルシウムの摂取増やビタミンDの栄養状態改善が脂肪分解を促進する、牛乳・乳製品の摂取が基礎代謝とエネルギー消費量を高めるなどの作用が推察されています。

## 骨に必要な栄養素が詰まった牛乳でロコモ対策

加齢による骨の質量の低下は、骨折や骨粗しょう症のリスクを高め、ロコモの状態を引き起こします。骨を丈夫に保つため、食事で十分摂取したいのがカルシウム。牛乳はカルシウム豊富な食品の筆頭で、コップ1杯半に含まれる量(300ml中/約340mg)は、1日に摂取が推奨される量(成人600～800mg)の約半分に相当します。加えて牛乳には、カルシウムの吸収を高める乳糖やビタミンD、骨の弾力性を保つマグネシウム、カルシウムの沈着を促して骨を強くするビタミンKなど、骨形成に欠かせない栄養素がギュッと詰まっています。

牛乳・乳製品摂取量とメタボの有病率(最も摂取しないグループを「1」とした場合)



【牛乳・乳製品摂取量】  
グループ1=女性0～100mg未満/男性0～100mg未満  
グループ2=女性100～200mg未満/男性100～202mg未満  
グループ3=女性200～303mg未満/男性202～334mg未満  
グループ4=女性303mg以上/男性334mg以上  
(健康科学大、東京大、女子栄養大などの研究チームによる。2010年発表)



北海道医師会 副会長  
畑 俊一

## 牛乳とウォーキングは、健康寿命を延ばすための簡単習慣

動物性のたんぱく質や脂肪を含み、太るのを気にして敬遠される向きもあった牛乳・乳製品ですが、最近の研究で牛乳・乳製品をよく取る人とメタボが少ないこととの関連性が認められ、健康に寄与する食品としての価値が増したのではないのでしょうか。

むしろ高齢者では、たんぱく質不足による低栄養状態の人の増加が問題視されており、牛乳・乳製品などを取り入れたバランスよい食生活こそが、骨や筋力の

保持とロコモの予防につながります。また、メタボとロコモの両予防に関係の深いカルシウムについては、牛乳・乳製品の活用なくして、「日本人の食事摂取基準」で推奨される成人1日当たり600～800mgの摂取は難しいでしょう。

毎日コップ1～1杯半程度の牛乳を飲み、適度にウォーキングを行うという簡単な生活習慣から、健康寿命の延伸を目指しましょう。