

やせる体はちょっとレでつくる!

時間をムダにしない

# 職場でちょっとレ!

忙しくて運動をする時間につくれない、でも最近カラダがちょっと気になる・・・というあなた!無理して運動をしなくても、立っているだけでもエネルギー消費量は増えるんです。これは、NEAT※1(日常生活活動で消費されるエネルギー)が増えるからなんです。実は、座っている時のエネルギー消費量を「1」とした場合、立つと「1.2倍」、歩いて「3倍」、階段を昇ればなんと「8倍!」もエネルギー消費量を増やすことができます。デスクワーク中心の方は、こまめに立つようにし、座っているときでも足を動かしたりするなど生活のいろんな場面でNEATを増やしてみませんか?

## 机の下でこっそり脚上げ

呼吸とめず涼しい顔で

この腕にも効く!!

【基本】 【腕を机に押し付けて】

AR



1. 椅子に腰掛け足を床より5cm程持ち上げる
2. 10秒間保つ×10回

※慣れたら秒数を伸ばし(30秒)更に引き締め効果アップ

## 片脚立ち

1日3回チャンスあり!

【歯磨きの時に】 【コピーや小休憩時に】



1. 片脚を床より10cm程持ち上げ1分間保つ
2. 反対側も同様に行う

## 運動コラム

### 「NEATを増やしてメタボや糖尿病を予防!」

**350Kcal**

・・・これはやせ気味の人と肥満気味の人生活活動により生じる消費エネルギーの差で、肥満の人はやせている人より1日2時間以上座っている時間が長かったそうです※2)。またある研究では、NEATが増えればメタボや糖尿病を防ぐという結果があり注目されています※3)。

職場でNEATを増やす例として、1階分でも階段を使う、違う階のトイレを使う、内線を使わずに用件を直接伝えに行くなど方法はたくさんあります。座ったままの時間をなるべく減らし、こまめに動いてエネルギーをどんどん消費しましょう!

※1) NEAT (Nonexercise Activity Thermogenesis : 非運動性活動熱産生)

※2) 参考文献 糖尿病ネットワーク: NEAT (ニート) 座って過ごす時間を減らし生活活動を増やそう Diabetes2007Nov,56(11):2655-2667

※3) Levine JA, et al : Interindividual variation in posture allocation : possible role in human obesity. Science 307 : 584-586, 2005