

号外 運動を重要視している人ほど、食事に対する意識は低い?

先月号では、運動を重要視している人ほど、食事に対する意識が低い可能性があることをお伝えしました。今月号では、この内容についてもう少し掘り下げていきたいと思います。

○ あなたは過大見積り派? 過小見積り派?

例) 親子丼とカツ丼は何kcal? その差は何kcal?



親子丼



カツ丼

実際よりも高く見積った場合 ⇨ 過大見積り派

実際よりも低く見積った場合 ⇨ 過小見積り派

正解としては、親子丼が671kcal、カツ丼が828kcal、その差が157kcal (HottoMottoより) でした。

いかがでしょうか? ご自身の感覚と実際のカロリーは合っていましたか?

当然のことですが、過大見積り派と過小見積り派はどちらが太りやすいか (食べ過ぎてしまうか) と言うと……過小見積り派に決まっていますよね。

○ 過小見積り派の特徴

身体活動量が多い (Mattisson, 2005年)

中でも、脂質の見積りが低く、タンパク質と糖質の見積りが高い (Livingstone, 2003年)

糖質や脂質が多く含まれた食品に対する見積りが低い (Lafay, 2000年)

などなど。これらの結果から、1つの結論として

過小見積り派は、身体を動かしている方が多く、脂質や糖質を過剰摂取している可能性あり!

自分はよく運動しているし、食事にも気を付けているつもりなのに痩せないというあなた!

食事を過小見積りしている可能性があります。



現在、実施中の食品カロリー当てイベントで自身の食思考の是正を図りましょう!

今月の三分体操

~立位で出来る体操① 下腿~

3回にわたり、立位のまま出来る体操を紹介します。今月は、下腿 (足~膝まわり) です。ウォーキングの時にもおススメです!

※痛みがある場合は行わないようにしましょう

指導員 H. T

足首回し 10回程度



- ①つま先を中心に内回し、外回しを左右行い足をほぐしましょう

ふくらはぎ 20秒程度



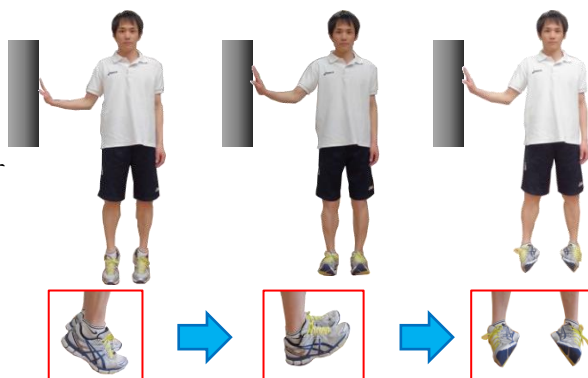
- ①足を前後に開き両足のつま先は正面に向けます
 - ②かかとは地面につけたまま前の膝を曲げふくらはぎを伸ばします
- 足をかえて反対側も行う

足裏 20秒程度



- ①後ろ足のかかとを上げ指を反らせます
 - ②重心を下げ足裏を伸ばします
- 足をかえて反対側も行う

すね・ふくらはぎの筋力アップ 10回程度



- ①かかとを上げつま先で立ちます
 - ②つま先を上げかかとで立ちます
 - ③外側立ち外側全体で立ちます
- ④①に戻り10回程度繰り返しましょう
余裕がある人は各種目を続けて行ってみましょう