

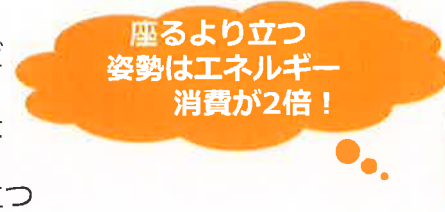
NEATを増やして健康を手にいれよう！



コロナ禍となりスポーツの機会が減ったり、テレワークや宅配便利用の増加など運動不足に陥っていませんか？運動不足によって体力の低下、体重の増加、心理的ストレスの増加など、健康に様々な影響が出るといわれています。そんな中で注目を浴びているのがNEAT（非運動性活動熱生産）です。日常生活における歩行、家事、労働、着替え、入浴などの身体活動によるエネルギーの消費を意味します。エネルギー代謝はNEAT、基礎代謝（心臓や脳などを動かす生命維持のためのエネルギー）、食事誘発性熱生産（食事をする時に消費するエネルギー）の3種類がありますが、NEATは一日のエネルギー消費の約3割を占めます。スポーツが長続きしない人でも運動不足解消のため、まずNEATを増やすことから始めましょう！

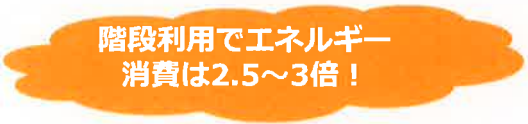


- ### 座る時間を短くする
- ・立ち会議や、立ち事務作業など立つ環境を取り入れる
 - ・パソコンやスマホでニュースを見る時は立ったまま行う
 - ・バスや電車の乗車は座らずに立つ



歩く時間を増やす

- ・エレベーターやエスカレーターより階段で昇降する
- ・通販や出前に頼らず買い物に出かける
- ・コンビニよりもスーパーを利用する
- ・テレワークでも1日1回は散歩する



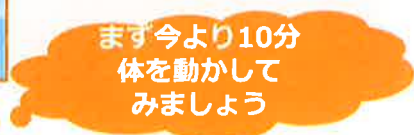
姿勢の保ち方を意識する

- ・座っているときも筋肉を使い、あえて背もたれを使わずに姿勢を保つ



家事をする

- ・掃除機や洗濯の普段の家事にプラスして玄関の床を磨く、家中の窓を拭くなど



主な日常生活における身体活動の消費エネルギー量

	活動の種類	体重60kgの人が運動した場合の消費エネルギー量(10分間)
家事	掃除機をかける	33kcal
	台所で調理、皿洗い、掃除など	33kcal
	洗濯物を干す	40kcal
移動	バスや電車に座って乗車	13kcal
	平らで固い地面上歩行 (4km/h)	30kcal
	階段をゆっくり上る	40kcal
仕事	座位でのデスクワーク	15kcal
	書類整理などろくな立位作業	30kcal
	軽い物を持つての工作中的歩行 (4km/h)	35kcal

参考資料:厚生労働省 e-ヘルスネット 身体活動とエネルギー代謝 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-02-003.html>

熱中症対策

- 暑さを避ける～配付している空調服の着用
- こまめに水分を補給する～熱中対策水(日向夏)摂取