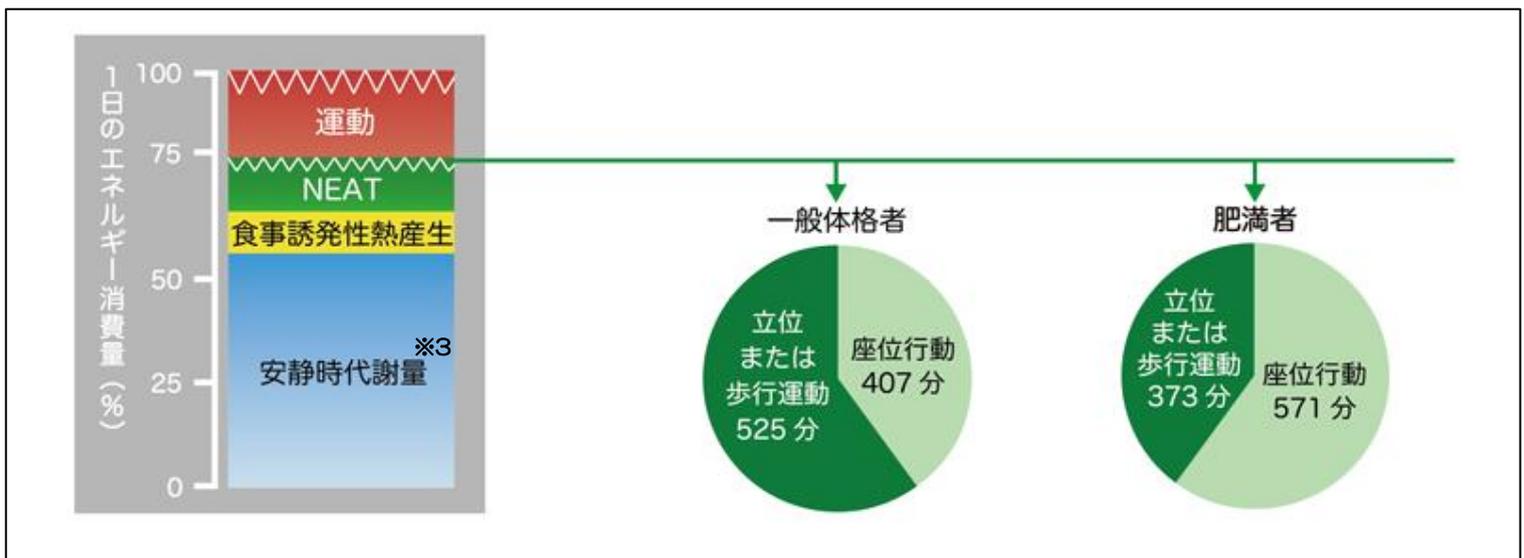


## 『NEAT(非運動性熱産生)』を知っていますか？

『NEAT(ニート)』とは“nonexercise activity thermogenesis”の略で、意識的に行う運動によるものではなく、家事や通勤など日常生活における動作で無意識に消費される熱量のことです。近年、NEATと肥満の関連が注目されています。

### 運動とNEATの占める割合

人が1日に消費するエネルギー量のうち、50~70%は基礎代謝量<sup>※1</sup>が占め、10%は食事誘発性熱産生<sup>※2</sup>が占めています。残りの20~40%を身体活動(運動とNEAT)での熱産生が占めています。



※1 基礎代謝量：人が生きるために最低限必要なエネルギー消費量のこと

※2 食事誘発性熱産生：食事をとった直後から増える熱産生のこと

※3 安静時代謝量：人が安静にしている際に費やす1日あたりのエネルギー量のこと

上図のように、肥満者と非肥満者のNEATを比べると肥満者の方が座位で過ごす時間が平均で1日に164分多いと報告されています。これは日々お茶碗2杯分(約350キロカロリー)のカロリーが消費されず体内に蓄積されている計算になります。

今までは肥満の改善や予防に対して運動を増やすことが言われてきましたが、日常生活の中で立って過ごす時間や歩く時間を増やしたり、家事を積極的に行ったりすることも、肥満の改善・予防につながります。

## 運動習慣はありますか？

国民栄養調査では運動習慣がある人を「週2回以上、1回30分以上、1年以上、運動をしている者」としています。平成28年の厚生労働省の国民健康・栄養調査では男性35.1%、女性27.4%と半数にも満たない状況です。

“運動は体にいい”“痩せるために運動しなくては”とわかっているにもかかわらず、忙しい毎日の中で30分以上の運動する時間を確保するのは難しいですね。

## NEATを高めよう！

まずは座って過ごす時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。

《日常生活での工夫例》

- ・大股で歩く
- ・キビキビ歩く
- ・階段を積極的に利用する
- ・新聞・郵便物取りなど何でも自分で動く
- ・立ってテレビを見る
- ・休日に家の掃除をする
- ・コンビニやスーパーでは入口から遠いところに駐車する



## プラステン +10から始めよう！

厚生労働省は健康寿命をのばすために、  
今よりも10分多くからだを動かすことを  
推奨しています。

日常生活の中でできそうなことから始め  
てみましょう♪

