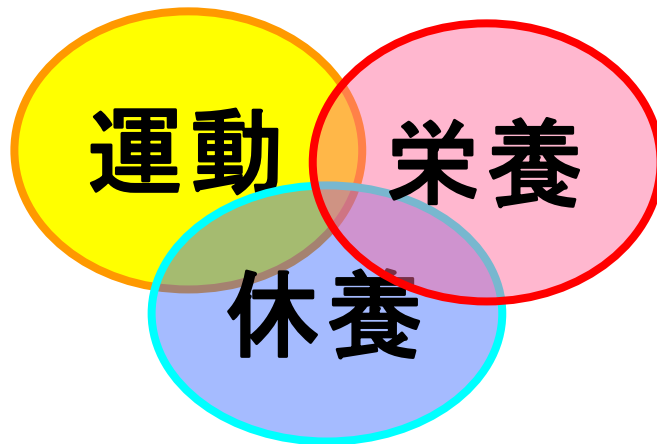


## 健康の維持増進と運動

皆さんにとって「健康」とはどのような物でしょうか？世界保健機関（WHO）では、「健康とは単に病気や虚弱ではないということではなく、身体、精神及び社会的に良好な状態を指す」と定義しています。解りやすく言うと「疾病の有無というよりも、日常生活を営む上での必要な体力があり、家族や職場、学校などの人間関係が良好であり、精神的にも安定している状態であることが重要」ということになります。

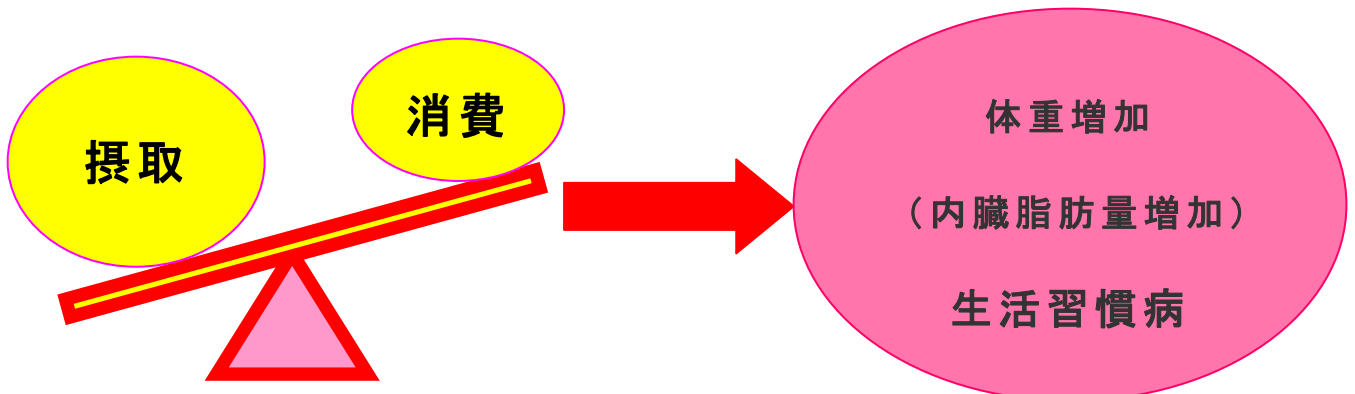
現在日本では、「すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会」も実現を目指し、第3次国民健康づくり運動「健康日本21」を展開しています。「健康日本21」では、単に病気の早期発見や治療にとどまらず、健康増進・発病予防を目的とした「一次予防を重視」することを目的としています。

健康の維持・増進に欠かせない物が「運動」、「栄養」、「休養」であり、この3つのバランスを保つことが重要となります。



近年の日本では、栄養不足よりも栄養の過剰摂取、偏食、欠食などが栄養面では問題になっています。また、労働形態の多様化、交通機関の発達等による日常生活の活動量の減少などの問題もあります。さらに運動についても、積極的に運動を行なう人と行なわない人の2極化が進む傾向にあります。

栄養の過剰摂取、日常生活の活動量の減少は、エネルギー消費量に対し、摂取量が増加することで体重増加につながります。



運動などを行なって筋量が増加した結果、体重が増えるのとは異なり、過剰な栄養摂取、もしくは運動不足による体重の増加は体脂肪（内臓脂肪）の増加につながり、生活習慣病の発症リスクを高めます。

体重の増加という点だけを考えれば、運動を行なわなくても消費したエネルギーと同じ量の食事だけしか摂っていなければ体重は一定に保たれます。活動量が少なければ、食事量も減らせて効率が良いのでは？と思う方もいるかも知れません。では、なぜ日常生活の活動を増やし、意識的な運動を行なう必要があるのでしょうか？

運動の効果としては、身体の脂肪量を減らし、筋量を増加させることがあげられます。人の場合、ほとんど動かない状態であっても一定のエネルギーを消費しています。このエネルギー量は基礎代謝と呼ばれますが、同じ体重の人であっても筋量が多い人は基礎代謝が高くなります。これは、脂肪などの組織に比べると筋肉は多くのエネルギーを消費するためです。運動を行わず、日常の活動量も減ると、筋量も減少していきますので、基礎代謝を高く保つためには運動を行ない、筋量を維持することが重要と言えます。

ダイエットなどで経験したことがある人もいると思いますが、食事だけで体重を減らした場合には、体脂肪量は変わらず、筋量が低下することによって体脂肪率が増加していきます。また、筋量が減少しているので基礎代謝も低下しているのです。元の食生活に戻った時にはより体重が増えやすい状態になっています。

これらのことから、健康の維持増進には栄養だけではなく、日常生活の活動量を増やし、意識的に運動を行なっていくことが重要となります。