



運動が苦手な人は NEAT(ニート)を意識しよう！

【担当：リハビリテーション科】

現代人の多くは、運動不足と言われています。健康のために運動した方が良いことはわかっているけれど、「時間がない」、「何から始めたらよいかわからない」という方が多いと思います。そこで、今回は運動が苦手な人におすすめのNEAT（ニート）についてご紹介いたします。

ニートといえば、仕事をしていない若者をイメージしますが、今回ご紹介するニート「NEAT (Non-Exercise Activities Thermogenesis)」は「非運動性熱産生」、つまり「運動以外の日常生活活動による消費エネルギー」を意味します。

これは、通勤や通学、階段昇降、掃除洗濯など日常生活場面での消費エネルギーを指しています。消費エネルギーは、基礎代謝（約 60～70%）、NEAT(25%)、食事(10%)、運動（5%）に分けられますが、基礎代謝に次いで NEAT はエネルギー消費が高いのです。「太っている人はやせている人に比べて、1日に

164 分間座っている時間が長い」といった報告があります。これは日々お茶碗 2 杯分（350kcal）のカロリーが体内に蓄積されている計算になります。また、日本の研究で NEAT による歩行時間が 1 時間以上の方は 30 分未満の方に比べて、38%も脳卒中や心筋梗塞で亡くなる危険性が少ないと報告されています。

NEAT を高めることが健康づくりに効果的であると言えます。

身体活動

運動

トレーニングや
エアロビクス、スポーツなど



生活運動

日常生活における
労働、家事、通勤、通学など



次に NEAT を高める工夫をご紹介します。

〈日常生活における運動以外の活動を見直す〉

◇ 通勤や買い物での移動：自動車 → 自転車、徒歩



◇ 犬の散歩：頻度や範囲を増やすことで、歩く機会を増やす

◇ エレベーター、エスカレーター → 階段を使う



◇ 寝てテレビを見る → 座って、立って見る、
CM 中に立ち上がる

◇ 休日は自宅でゴロゴロ → 家族や友人と外出する、

人と会って話をする、地域のイベントに参加する

上記はほんの一例に過ぎません。

大切となるのは、**座る時間を少なくすること！**そして、**立ったり・歩いたりする時間を増やす生活習慣づくり**です。

厚生労働省では、国民がよりわかりやすく、実践しやすいよう具体的な方法を示した「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」をガイドラインとして示しています。

今より 10 分多くからだを動かすことで、健康寿命をのばせます。あなたも+10(プラス・テン)で、健康を手に入れてください。



参考：アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針- 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>

***取り上げて欲しい病気や検査、質問等がありましたら、投書箱やよろず相談窓口までお気軽に声をかけてください。企画の参考にさせていただきます。**

【監修：ふれあい編集部】