

# 運動は、なぜ健康に良いのでしょうか？

佐藤隆一郎(東京大学大学院農学生命科学研究科教授)



掃除機がけ



歩く/犬の散歩

◎運動してエネルギーを消費し(体脂肪を燃や  
し)・ダイエット(痩せた体)を目指す人も多い  
です。が、運動が健康に及ぼす良い影響は、エネ  
ルギー消費ではありません。運動により、筋肉  
中の酵素AMPキナーゼが活性化(良く働  
く)くことで、AMPキナーゼの活性化は、糖  
代謝(糖が燃え・エネルギーになる)や脂質代謝  
(内臓脂肪が燃え・エネルギーになる)を良くし  
ます。糖代謝が上手(良く)いと、血糖値が上  
がり・糖尿病になったり、高血糖は血管を傷つ  
けたり・様々な病気の原因にもなります。

●高血糖は、(中性)脂肪やコレステロールの血  
液中の濃度を上げます。また、脂質代謝がうまく  
いかない(動脈硬化が進む)と、脳梗塞(脳の血  
管が詰まる)や心筋梗塞(心臓の筋肉の血管が  
詰まり心臓発作)などの病気になります。

★運動すると、AMPキナーゼの働きが良くな  
り、糖と脂質の代謝を良くする遺伝子が働いま  
す。高齢者の筋肉量は、年に1~2%も減るの  
で、毎日、体を動かす『生活活動(身体活動)量』  
を増やすようにしましょう(左表)。

※厚生労働省の『健康づくりのための身体活動  
2013』で、18~64歳の人なら、階段の上り下  
り・息が弾むほどの活動など、『中強度』以上の  
身体活動を『1日に合計・約1時間』必要です。  
●心臓食物の中には、運動したのと同じ状態を作  
る成分が含まれています。例えば、お茶に含ま  
れるカテキン・ブドウの皮に在るレスベラト  
ロールなどは、AMPキナーゼの働きを良くしま  
す。が、これらを食べれば、運動しなくて良いと  
いう訳ではありません。健康に大切なのは、『バ  
ランスの良い食事と運動』なのです。

# 毎日100点! 『ちょこまか動き』点数表

今の生活に無理なくできるのを選んで実行するだけで良い。

『ちょこまか動き』で消費するカロリーは少ないが、  
『1年後に体重-約5kg・腹囲-約4cm減る』の調査。

### 運動(3分間)

- 自転車(こぎ)  
●サイクリング(時速20km) — 50点



- ジョギング  
(歩きがまざる位の強さ) — 37点

- 歩行  
(かなりの速足) — 31点

- ラジオ体操 — 22点



- ストレッチ — 16点  
(柔軟体操=じゅうなんたいそう)

- バレーボール — 18点

- ゴルフ(カートを使って、待ち時間除く) — 22点

- 毎日の『生活(身体)活動』を中心に100点分を選ぶと

1日に約2,000歩の歩きと同じ運動量になる(1日に

(8,000歩・歩くのが健康に最も良い)。例えば、

①風呂掃除+掃除機がけ+3分・歩く+自転車乗り=100点  
(3分=22点)・(3分=22点)・(31点)・(3分=25点)

②階段を上がる+犬の散歩+ラジオ体操=113点  
(3分=50点) (3分=19点) (6分=44点)

### 日常生活の活動(3分間)

- 階段を上がる — 50点  
(かいだん)



- 洗濯 — 28点  
(せんしゃ)



- 自転車に乗る  
(時速16km) — 25点



- 子どもと遊ぶ — 25点



- 風呂掃除 — 22点



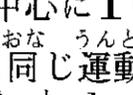
- 掃除機がけ — 22点



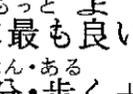
- 歩く/犬の散歩 — 19点



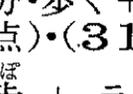
- 窓ふき — 19点



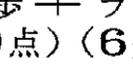
- 料理(りょうり) — 13点



- 洗濯(干す・たたむなどの動作を含む) — 13点



- アイロンがけ — 14点



- 血洗(さらあら)い — 14点