＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

保健師・管理栄養士のコラム「非運動性熱産生（NEAT）について」

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

身体活動は運動と生活運動に分けることができ、NEAT は運動以外の身体活動で消費されるエネルギーのことをさします。

生活活動とは、仕事や洗濯・掃除・料理・買い物・犬の散歩・ゴミ出しなどの家事、子供と遊ぶ・子供の世話、通勤や子供の送迎、買い物のための移動で行う歩行や階段昇降などです。

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、運動以外の生活活動において、座位で過ごす時間を立って過ごす時間や歩く時間に変換することが、エネルギー消費量を増やし、肥満の改善・予防となることが期待されています。

休憩時間に少し遠くのトイレまで歩く、階段を積極的に利用する、立ち歩く用事をつくるなど、今よりも職場で立ち歩く時間を多くすることから始めてみてはいかがでしょうか。

