

## 心身の健やかな人生を願う

# ウォーキング

「元気で長生き死ぬまで元気」といいます。心身ともに元気で人生を終わることが出来ればこれに勝る幸せはないでしょう。

そこで、今回その目的達成のための一助になればと健康ウォーキングマップを作成いたしました。中郷地区の多くの皆さんにご活用いただければ幸いです。

そして、平成21年に作成した「中郷地区まちづくり計画」に提案していますウォーキングのまちづくりを進めるために、これを機会に「中郷地区民皆ウォーキング運動」の展開を提唱いたしたいと存じますので、1,500地区民の皆様の格別のご理解と、これの実践に向けて力強いご支援を切にお願い申し上げます。

平成23年12月

中郷地区まちづくり協議会  
中郷地区健康づくり推進員会

肥満は高血圧や糖尿病、心臓病などの成人病の原因になるといわれています。食い物があふれている生活環境の中で、自分に合った体重を維持していくためにも適度の運動を続けることが健康づくり最上の秘訣のようです。

その中でも「歩く」ことは、心肺機能や筋力の強化、そして新陳代謝を促進して身体の健康を維持するだけでなく、脳を活性化し若々しく元気な気持ちを保つなど、心身の健康づくりのために手軽に取り組むことの出来る優れた運動だといわれています。

フルマラソンを完走すると、1kgやせたとか、2kgやせたとか耳にすることがありますが、でもそうでしょうか。例え42.195kmを完走しても、そんなにカロリーは消費されないようです。人間の身体は平均で70%が水

分であるといわれています。ですから、その水分が発汗のために減少し、一時的に体重が減少するだけのようです。

いろいろ説はありますが、人間の脂肪1kg減らすためには約7,400kcalを消費することが必要といわれ、一番カロリー消費の高い運動は、10分間に1,500mの速さのジョギングで、そのカロリー消費は70~80kcalといわれています。仮に80kcalとして、この速さで42.195kmを完走したとすれば、約4時間40分のジョギングでその消費カロリー約2,200kcalとなり、脂肪の消費量は約300g程度となります。

健康的な体重を維持するためには、カロリーの摂取量と消費量のバランスを保ち続けることが大切です。継続は力なりということでしょうか。

### 【参考】

#### 1 運動と消費エネルギー

(100kcal消費するための必要時間の目安)

- ・ふつう歩 30分
- ・ジョギング 15分
- ・ランニング 5~10分
- ・サイクリング 20~25分
- ・なわ跳び 10分
- ・水泳(クロール) 10~15分
- ・テニス 15~20分
- ・ゴルフ 25~30分

#### 2 1日に必要な平均的カロリー

年齢	男子(kcal)	女子(kcal)
15才	2,350	2,000
20才	2,250	1,800
40才	2,150	1,700
60才	1,850	1,550

### 3 食物に含まれているカロリーの目安

食品	Kcal	食品	Kcal
白米ご飯(軽く1杯 150g)	220	親子どんぶり	600
うどん(1玉 250g)	250	天どん	920
日本そば(1玉 250g)	330	カツカレー	1,100
食パン(1/6斤 60g)	160	ラーメン	460
豚もも肉 100g	160	チャーハン	690
豚バラ肉 100g	420	のり弁当	700
牛もも肉 100g	150	幕の内弁当	930
牛ひき肉 100g	290	ミックスサンド	690
鶏皮付きもも肉 100g	210	ハンバーガー	280
鶏レバー 100g	110	フライドポテト(S)	270
ロースハム 100g	200	プリン	250
フランクフルトソーセージ 100g	300	アイスクリーム	170
		牛乳(カップ1杯)	120
サラミ 100g	500	チョコレートケーキ(1個)	360
あじ(大1尾)	140	モンブラン(1個)	440
いわし(1尾)	100	ビール(大びん)	250
さんま(1尾)	240	日本酒(1合)	200
鶏卵(1個)	80	焼酎(100ml)	200
木綿豆腐(1丁)	230	ウイスキー(W1杯)	150
りんご(1個)	100	赤ワイン(1杯80ml)	60
みかん(大1個)	40	ナッツ類10g(アーモンド10粒くらい)	60~70
バナナ(小1本)	90		

#### 仮想徒歩の旅

鳥取まで・・・25km  
京都まで・・・220km  
東京まで・・・700km  
下関~青森まで・・・1,600km  
地球一周・・・40,000km

