

# 簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.24

～痩せないのはNEAT不足？運動なしでも痩せる方法～

## POINT 1 ●痩せてる人はみんなNEATをやっている？

### ・NEATは太るかどうかの境界線

NEATとはNon-ExerciseActivity Thermogenesisの頭文字を取ったもので、**非運動性熱產生**と訳されます。これは仕事や通勤や家事などの運動以外の**生活活動により消費されるエネルギー**のこと。例えば、安静時と比べると立っているだけでもカロリー消費は**1.2倍**にアップします。米国で行われたある研究によると、**肥満者と非肥満者**とでは平均して肥満の方が**1日2時間**も座っている時間が長かったそうです。そのカロリー消費量の差は**350kcal**。毎日ショートケーキ1個分のカロリー消費の差がある訳ですから、それは太ると思いませんか？

### ・野球のカロリー消費量 < NEATのカロリー消費量

それではまず**1時間運動**した場合の**カロリー消費量**の違いを見てみましょう。

[運動1時間あたりのカロリー消費量](男性 60kg 20代の場合)

水泳(クロール)	1337	水泳(平泳ぎ)	700	ジョギング	605	サッカー	509
バスケットボール	509	テニス	466	ゴルフ	382	卓球	382
ダンス(激しい)	382	ダンス(軽い)	255	ウォーキング(速)	248	野球	223

上表を見ると、運動はやはりカロリー消費量が高いことが分かります。しかし、前述したようにNEATの有無で**1日350kcal**の消費量の差があることを考えれば、上表のダンスや野球を毎日1時間するよりもNEATを増やした方が効率的だと考えることもできますよね？

## POINT 2 ●NEATで脂肪燃焼の効率アップ！

### ・NEATのカロリー消費量

では、NEATには具体的にどんなものがあるでしょうか？カロリー消費量とともに下表にまとめました。当然運動よりは消費量も低いですが、たまに運動をするよりは毎日NEATを意識する方が**効果的**とも言えます。何よりも続けるのが**ツラくない**ことがNEATの利点です。

[NEAT 1時間あたりのカロリー消費量](男性 60kg 20代の場合)

階段上り	478	階段下り	287	自転車(平地)	229	入浴	191
普通歩行	191	掃除	172	散歩	140	洗濯	140
買い物	140	電車(立位)	127	デスクワーク	102	料理	89

### ・NEATを増やすコツとは？

- ・エレベーター、エスカレーターではなく、積極的に階段を使う
- ・車や電車の使用を減らし、自転車や徒歩での移動を増やす
- ・職場では人を呼ばずに自分から出向く、コピーを自分で取る
- ・座っている時間を減らし、立っている時間を増やす
- ・家事を積極的に行い、食器洗い機やお掃除ロボットを使わない
- ・家電製品のスイッチ操作にリモコンを使わない
- ・背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- ・歩行時は手足を大きめに振る
- ・よく噛んで食べる
- ・買い物、外食などは少し離れた店に行く

**NEATを意識して、楽して自然に痩せましょう！**