



2020年10月

「ステイホーム」が身体に与える影響とは？

「Go To キャンペーン」などで徐々に外出する機会が増えつつありますが、依然として在宅勤務や外出自粛により自宅で過ごす時間が長い方が多いのではないのでしょうか。家にいる時は座っている時間が大半を占めると思いますが、「座りすぎ」は、血流や代謝の低下をもたらし、心血管疾患や生活習慣病、がん、認知症などのリスクを高めると言われています。

引用：The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.003>

世界 20 カ国の平日の総座位時間を調査したこちらの研究によると、20 カ国の中央値は約 5 時間であったのに対し、日本人の平均総座位時間は約 7 時間であり、20 カ国の中で最長だったと報告されています。新型コロナウイルス（COVID-19）の流行により、日本人の座位時間はますます長くなっていると推察されますが、「座りすぎ」による健康リスクを減らすためにはどのような対策が有効なのでしょう？

引用：Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures

<https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1761076>

こちらの論文では、COVID-19 の流行に伴う外出自粛による運動不足が、神経筋系、心血管系、代謝系に及ぼす影響と、それに対する身体的、栄養学的対策を解説しています。COVID-19 の流行により、日々の生活におけるエネルギー消費量が 35～45%減少したとの報告もありますが、その最大の原因は運動不足による筋肉量の減少です。「座りすぎ」は、わずか 2 日で筋肉量の減少が始まり、運動などの対策を取らなかった場合、筋肉量の回復には数カ月かかると言われています。運動量の確保および疾病リスクの低減のためには、1 日あたり 4500～6000 歩を確保することが望ましいと述べられています。

また、筋肉など体組成の変化よりも先にインスリン感受性が「座りすぎ」の影響を受けるとも報告されています。そのため、食事内容にも気を付ける必要があります。上述の通りエネルギー消費量が低下していることを考慮し、1 日のエネルギー摂取量を 15～25%減らし、3 食のエネルギーバランスは朝食に重点を置くのが望ましいと述べられています。また筋肉量維持のために、魚や鶏肉、赤身肉などの良質なタンパク源から、



体重 1 kg あたり 1.3 g 以上のタンパク質を毎日摂取することも重要です。さらに脂質は、エネルギー密度の高いナッツ類やオリーブ油などの一価不飽和脂肪酸を中心に摂取することが理想的です。また、白砂糖や白パンなどの精製食品や高 GI 食品の摂取を控え、血糖値の急激な上昇を避けることも大切です。

毎日栄養バランスのとれたメニューを考えるのは大変ですが、弊社管理栄養士チームが毎週配信している CAND Report では、簡単かつ栄養満点のメニューをご紹介しますので、是非ご活用ください。料理の写真や詳しい作り方は Instagram や YouTube にも掲載しておりますので、ご興味のある方はフォローやチャンネル登録をしてみてください！

バックナンバー: <https://www.cand.life/news-release/e-mail-magazine/>

Instagram (@candlife_ortho): https://www.instagram.com/candlife_ortho/

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCxPP_Im_eZ6DjExG6VHvXA

弊社が開発した簡単かつ感覚的に記録できる食事調査票「栄養価日記 (Calorie and Nutrition Diary; CAND)」を用いた栄養素等摂取量の算出も承っておりますので、是非ご活用ください (<http://cand.life/>)。

また弊社 web サイトには、社員が交代で発信しているブログがございます。各々自宅でできる趣味やおすすめのお出掛けスポットなどを紹介しておりますので、余暇をアクティブに過ごすヒントになれば幸いです。

スタッフブログ: <https://www.orthomedico.jp/staff-blog/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。