

今回の「Healthy Expert プロの人・匠の人」は、独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進プログラム 運動ガイドラインプロジェクト プロジェクトリーダーの宮地元彦先生を訪ねた。

「食べる」というのは、エネルギーや栄養素を体内に入れること、身体を動かすことというのはエネルギーを使って行動すること、食べることで身体を動かすことは行為として表裏一体、コインの表と裏なんです。この二つのバランスがとれていることが肥満や痩せ、生活習慣病、介護の予防、すなわち健康づくりに繋がります。学問体系の話ですが、昔から身体を動かすことは体育・スポーツ学、食べることは栄養学などで分担し、それぞれ別な人が研究してきました。両方を研究する人が少なかったんです。そこで、運動と食生活のバランスをきちんと研究しましょう、というのが、我々の研究所なんです」と語る宮地先生。

「健康に繋がらないとも。」「極端な話、全く動かない場合

は、食べなくても良いか? というとうとうではありませんよね。その人にとって、質の高い生活ができてくるか? というのが大切です。野山を駆け回っている子供の頃も、ちゃんと食べなければならぬです。大人になって運動量が減ったら、その分コントロールしなくてはいけない。ただ、太らないようにと考えるだけでなく、ライフステージに合ったスマートな(賢い)食事の取り方と運動の仕方を考えるリテラシー、知識が必要なんです」とも語る宮地先生。

また、日常生活にストレッチングやヨガなどを取り入れることも健康づくりに有効とのこと。「ウォーキングやジョギングなどの有酸素性運動、筋トレなどのレジスタンス運動はもちろんですが、最近、ストレッチングやヨガなどの柔軟性運動もポピュラーになっていますよ。学問的にも注目されています。なぜかという、有酸素性運動やレジスタンス運動は、身体を動かすことで交感神経活動が上昇し、副交感神経活動が下がるんです。柔軟性運動は交感神経活動が下がり、副交感神経活動が上昇します。要するに、ストレッチングをすると神経を鎮静化、リラックスさせる効果が期待できるということです。ス

運動と食生活のバランスを研究

生活活動

「食べる」と
身体を動かすことは
行為として表裏一体なんです」



宮地元彦 (みやち・もとひこ)

独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進プログラム 運動ガイドラインプロジェクト プロジェクトリーダー 博士 (体育科学)。『Wii Fit Plus』のアドバイザーほか、多方面で活躍。



ポーツの試合などで、試合前に力み過ぎて本番の時に本来の力がでないというのは良く聞く話ですが、試合前リラクセスするために、ストレッチングやヨガなどが取り入れられています。例えば仕事場でも、緊張を強いられる場面がありますよね。仕事や日常生活のパフォーマンスを向上させるためにも、ストレッチングを日常生活に取り入れましょうというのも私たちの提案の一つです。また、女性がよく冷え症だとか足がむくむとか言いますが、これらは、自律神経の不調に関係があるんです。リラクゼーションはもちろん、女性の冷えやむくみなどの解消にもストレッチングは有効だと考えられます」とも語る宮地先生。

食事と運動のバランスの大切さ、そして、日常生活に柔軟性運動を取り入れること。さらにもっと伝えたいことがあると語ってくれた。

「僕が本当に伝えたいのは、「余暇時間」に痩せたいなどの「目的」を持って運動するだけが、身体を動かす機会じゃない、ということなんです。運動する時間がないと言う人が多くいますが、そのような人には、「人間は生活の中で常に身体を動かしています。そういった機会をどう使うのか？」と

自分の生活活動を見直すことが健康への第一歩



いうことを意識しましょう」とアドバイスします。コピーお願いねとか言う前に、自分で動きましょうと。自分のやりたいことを自分でやるだけで、身体を動かす機会が得られるんです。さらに、歩くときはサッサと歩く。チンタラ歩くのではなく、サッサと歩くだけで、エネルギー消費量は25〜30%上がります。ポイントは下を向いて歩くのではなく、20m先を見る感じで顔を上げて姿勢良く、歩幅を足の裏半分くらい広げて歩くこと。歩き方を意識しただけでも、

運動強度が全然違ってきますし、もちろん効果も違ってきます。自分の生活活動を見直すことが第一歩です。自分の身体を動かすことを考える機会は、寝ている時や食事を除けば、1日14時間くらいはあるんです」

食生活はもちろん、生活活動を見直すこと。日常生活のなかには、身体を動かす機会がたくさんあり、それを意識し効果的に身体を動かすよう改善することが、私たちの健康に繋がっていくと気づかされる訪問となった。