

30秒でちょっとした情報通になれる



■階段昇り降りとランニングを比較

9月は健康増進・食生活改善普及運動月間です。そのスローガンは？ 1に運動、2に食事。運動は「階段昇り」と「ランニング」のカロリー消費量を比較してみました。階段の昇り降りは生活のなかでできます。一方、ランニングは“やるぞと決意”が必要です。その点で階段昇り降りは誰でも簡単にできる運動といえます。

では、階段を1分間昇り降りするとどのくらいのカロリーを消費できるのでしょうか？

日本体育協会スポーツ科学委員会が階段を昇り降りして1分間に消費されるカロリーの計算式を公表しています。

階段を昇る時 : $0.135\text{kcal} \times \text{体重}$

階段を降りる時 : $0.066\text{kcal} \times \text{体重}$

例えば、東京タワーの高さ150メートル大展望台までの階段数は670を昇り降りした場合のカロリー消費はいくらでしょうか？ 体重60キロの人がゆっくり登り降りすると時間にして約30分かかるそうです。

階段を昇るカロリー消費量

$$=0.135 \times 60\text{キロ} \times 15\text{分} = 121.5 \text{ kcal}$$

階段を降りるカロリー消費量

$$=0.066 \times 60\text{キロ} \times 15\text{分} = 59.4 \text{ kcal}$$

合計=約180kcalになります。

さて、ランニングで180kcalを消費するには何キロ走ることが必要でしょうか？

これも計算式があります。

**ランニングの消費kcalは
体重(kg) × 距離(km)です。**

逆算するとランニング3kmに相当します。

ということは、毎日の生活のなかで階段の昇り降りを約10分すると1kmランニングしたことになります。それに、階段を昇り降りすれば足腰を鍛えられます。毎日の通勤や会社でエレベーターやエスカレーターを使わないことで運動効果があるのが階段の昇り降りです。ぜひ明日から試してみませんか。

30秒でチョットした情報通になれる



■良く噛めばカロリーを消費

9月は健康増進・食生活改善普及運動月間です。そのスローガンの運動と食事。食べながらカロリーを消費する運動を紹介します。

食事をしていると、夏だけでなく、冬でもと汗をかくこと、あるいは体がポカポカと温かくなることはありませんか？ なぜ、食事をするるとこのようになるのでしょうか？ それは噛むことは運動をしている事と同じだからなのです。ならば、しっかりと噛めばカロリーを消費していることとおなじことになります。いはば、食事ですっきりと噛んで食べることはカロリーを吸収しながら同時に消費していることになります。驚くことに人が1日に消費するカロリーの10%を食事で消費しているのです。

よく噛んで食事をすればカロリー消費を増やすことができるというわけです。それがいわゆる食事の時に一口30～50回を目安に噛みましょうという標語なのです。

逆にしっかりと噛まないで早食いします。噛む回数がすくなくなります。回数が少ないとカロリー消費がすくないので空腹になるのが早くなりまた食事をしてしまいます。その結果、太ってしまうことになってしまうのです。

では、一口30～50回を目安に噛む食事をするにはどうしたらよいのでしょうか？

食物を口に入れるたびに箸を置きます。そして、ゆっくりと咀嚼します。それからまた一口食べて箸を置きます。これを繰り返すとゆっくり噛んで食べる習慣が身につきます。また硬いものを選べば咀嚼回数を増やせます。

主食を玄米にします。副食を歯ごたえがある蒟蒻、根菜類をとるようにします。果物はりんごなど硬いものを食べれば、必然的に咀嚼が多くなります。

食べながらダイエットするそれが一口30～50回の咀嚼なのです。

30秒でチョットした情報通になれる



■食中毒6つの予防ポイント

良く噛んで食べながらカロリーを消費しても、食物に食中毒菌があったら大変。そこで、厚生労働省が「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」をPRしています。それで、食前・食後の注意を紹介します。

ポイント1 食品の購入

消費期限などの表示をチェックします。肉・魚はそれぞれ分けて包んでもらいます。できれば保冷剤で冷やしながら帰ります。

ポイント2 家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れます。冷蔵庫は10℃以下にします。冷凍庫はマイナス15℃以下にします。肉・魚汁がもれないように保存します。

ポイント3 下準備

こまめに手をあらいます。タオルやふきんは常に清潔にします。肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておきます。肉・魚は生で食べるものから離します。包丁などの器具、ふきんは洗って消毒します。ゴミはこまめに捨てます。

ポイント4 調理

料理前に手を洗います。加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)。電子レンジを使うときは均一に加熱するようにします。調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ入れます。

ポイント5 食事

食事の前に手を洗います。盛り付けは清潔な器具、食器を使います。

ポイント6 残った食品

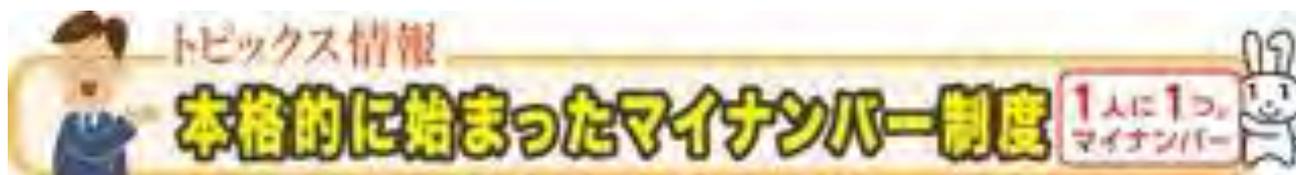
時間が過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てます。残り物を保存するときは清潔な器具、容器で保存します。早く冷えるように小分けして冷蔵庫に入れます。温めなおすときは十分に加熱します(めやすは75℃以上)。

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

16年
9月号

30秒でちょっとした情報通になれる



恥ずかしかった、知らなかった

マイナンバーの「通知カード」と「個人番号カード」の違いを。

マイナンバー制度の「通知カード」の簡易書留に、「個人番号カード交付申請のご案内」という小冊子が同封されていたのを知っていますか？ 「個人番号カード」の申請は任意ですが、「通知カード」と何が違うのでしょうか？

私は、マイナンバーの「通知カード」とマイナンバーの「個人番号カード」がどう違うかを、はずかしい話しですがわかりませんでした。「通知カード」だと本人確認はできないのですね。本人確認をするには「通知カード」以外の例えば運転免許証やパスポートが必要なのですね。それならいままでの本人確認は同じではないかと思ったのですが、「個人番号カード」一枚で本人確認や身分証明証になるということで申請したところやっと8月になって「個人番号カード」ができたと役所から連絡が来ました。それを受けとるためには本人確認のために「通知カード」と運転免許証やパスポートが必要だということ。マイナンバー制度の「個人番号カード」を受けとるためにマイナンバーの「通知カード」と運転免許証やパスポートが必要！

何か変ですね。というわけでこれだけ待って受けとったマイナンバーの「個人番号カード」について今年の9月号に続きどんなメリットを改めて確認してみました。

マイナンバー制度の「個人番号カード」についてはQ & A集で……。