

## おなかをへこますドローイン運動

メタリックシンドロームの基準の1つである「腹囲」が気になる人は多いはず。ぽっこりおなかをへこますには、内臓のつまっている腹腔を脇から引き締めている「腹横筋」の強化が効果的です。きついズボンをはこうとして腹をへこます動きと同じ「ドローイン（Draw-in）」という動作。簡単な動きですが、これで腹横筋が緊張し、強化されると言われています。

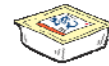
最初は1回に30秒間くらいを目安に、呼吸は止めないで腹をへこました状態を保ちます。ドローインで脂肪が減る効果は低いのですが、有酸素運動にドローインを組み合わせると、脂肪を減らす効果が期待できそうです。10分間の歩行で、ドローインしながらの歩行と通常歩行を30秒ずつ交互に繰り返すと、通常歩行だけの時よりもカロリー消費量が40%前後上昇したという実験結果もあります。徐々に回数を増やしたり、時間を延ばしたりすることで、この簡単な運動が腹囲減少効果を生んでくれるかもしれません。ほかにも腰痛予防や、姿勢の改善効果も期待できそうです。

場所も選ばず電車の中や工作中などいつでもどこでも手軽にできるドローインで、すっきりおなかに変身しませんか？

2009.8.25～27読売新聞、「30秒ドローイン腹を凹ます最強メソッド」より



## カルシウム「摂れている」は勘違い!?



カルシウムを「適度に摂れている」と考える女性の殆どで、実際は不足しているとのこと。1日当たりに必要なカルシウム量を知らない女性が多いことも背景にありそうだ。

カルシウムの摂取状況の認識では「やや不足」と感じる人が48.2%と最多であったが、「適度に摂れている」も35.5%に上った。一方、実際の摂取状況をみると「全く足りない」「足りない」を合わせ95.1%が不足状態。「適度に摂れている」と回答した中でも約90%が不足しており、足りているのは1.6%だけであった。

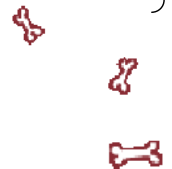
摂取エネルギー量に関しては、1日に必要なエネルギー摂取量の回答の平均は1,639.2kcalで、どの世代においても実際の必要量（1,650～2,350kcal）より低い回答であった。「やせ志向が高まり、必要なエネルギー量を過小評価しているのは健康上好ましくない。骨量が男性に比べ少なく閉経後に急激に減少する女性は、特にカルシウム摂取に気をつかわねばならない」（西一弘女子栄養大教授）とされ、特に女性は積極的にカルシウム摂取を心がけるべきである。

調査は全国の20～50代女性を対象にダノン健康・栄養普及協会がインターネットで実施。栄養に関する認識や知識を問い、各世代や家族構成のバランスが一定になるように収集した計722人分の回答を集計。

年齢(歳)	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
18～29	900	650	700	600
30～49	650	600	600	600
50～69	700	600	700	600

上限値は2300mgです。  
目安量を摂取するのが理想ですが、  
まずは目標量の摂取を目指しましょう。

<食品に含まれるカルシウム量>  
普通牛乳(200ml)・・・227mg  
もめん豆腐(1/2丁150g)・・・180mg  
小松菜1/4束・・・85mg



### 総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター 〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20  
 横浜西口センター 〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F  
 レディース横浜 〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F  
 ファーストプレイ横浜 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F  
 新宿西口センター 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F  
 予約センター 東京 03(3345)7766  
 横浜 045(453)1150



顧客健康支援室