

# スポリハニュース

## ムダはあった方が いい!!!…!?

# 8月号

平成20年7月発行

みなさんは「ニート」という言葉を知っていますか？  
「勉強したくない!」「就職もしたくない!」のニート  
じゃあないですよ。

英語で『NEAT』（ニート）。ノンエクササイズ・アクティビティ・サーモジェネシスの頭文字をとって「ニート」、日本語訳で「**非運動性活動熱産生**」といいます。スタッフAがかなり乱暴に訳すと「**日常生活のムダな動きで消費するカロリー**」ちょっと強引かも…。

私たちはトイレに行ったり、買い物をしたり、掃除をしたり、ペットの世話をしたりと起きている間にさまざまな行動をしています。その動作1つ1つが『ニート』なのです。わずかに思えますが、そんなニートを足していくと、**1日のエネルギー消費量の約4割**になるそうですからこれまた驚きです。

そーです。まとまった運動時間を取らなくても、スポリハに来ることができなくても、生活の中の動作を、さらに大きく、またムダに動くことができれば、消費カロリーがアップするということなのです。

階段を使う。バスや電車はなるべく立つ。電話や歯みがきのときはスクワットをする。リモコン禁止令を出してチャンネルはテレビまで行って変えるなどなど…工夫次第でたくさんのムダな動きができますね。

アメリカの調査では太っている人は、そうでない人と比べて座っている時間が1日160分も長いそうですから。

最近、何事もムダを省こうと言う風潮ですが、ニートだけはムダが多ければ多いほどいいのかもしれないね。 はなしの続きはスポ・リハで。

2008夏のキーワードは『ニート』で決まりです。

やせるということは…

食事  
おやつ  
アルコール

ニート  
↓  
運動  
日常生活  
基礎代謝

Tarzan2007.7 参考