

非運動性 熱生産



日常生活の中での運動である NEATについて教えてください。



日本では一般的にニートというと、若くて仕事をしていない人、

NEETのことを指しますが、ここではNEATと書き、非運動性熱生産のことをいいます。消費するエネルギーには4種類あります。まず生きていくための最低限必要なエネルギーとして

基礎代謝。2番目が食事に伴う消化や貯蔵のためのエネルギー。3番目に運動があり、4番目に日常生活での活動としてNEATがあります。これは座らず立つことや、

物を煩わしいと思わず取りに行く、なるべく階段を使うなど、意識的に増やせる活動です。工夫次第では全体の消費エネルギーの30%にも

なります。便利になりがちな日常の中であえて不便にして動くことや、運動だけにとらわれず、体を使う工夫をしてみてもいかがでしょうか？ 案外安上がりでできますよ。

朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん

