栄養だより

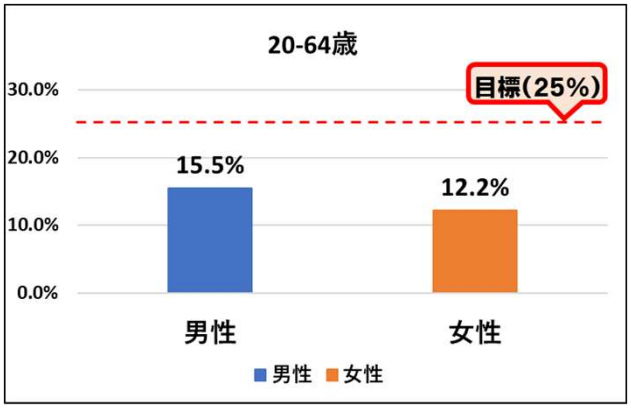
第 190 号
2026年10月23日発行

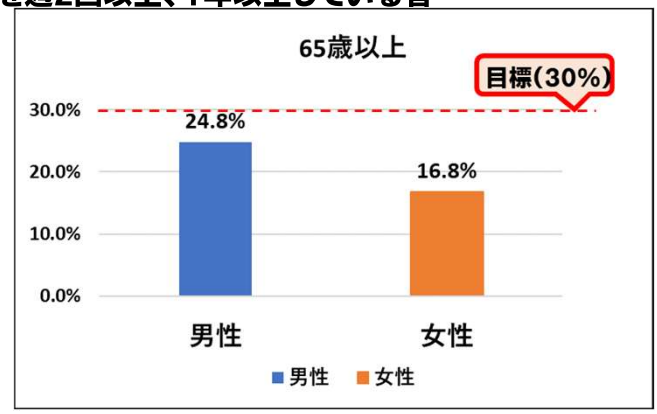
東北医科薬科大学　若林病院
栄養管理部

運動習慣を身につけよう

宮城県民の運動習慣者※の状況

※運動習慣者…1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上している者





宮城県はメタボ該当者･予備軍が全国で6位です。
運動して消費エネルギーを増やしましょう!!

生活動作で消費できる100kcalの目安

約100kcalおやつの例

氷菓子 1本



アーモンドチョコ 5粒



せんべい 大1枚



果物ジュース（200ml）



自転車に乗る



50kg…40分	60kg…33分
70kg…29分	80kg…25分

普通歩行



50kg…60分	60kg…50分
70kg…43分	80kg…38分

階段をゆっくり上がる



50kg…60分	60kg…50分
70kg…43分	80kg…38分

カーペット･フロア掃除



50kg…52分	60kg…43分
70kg…37分	80kg…33分

・身体活動・運動｜厚生労働省　https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
・国民健康栄養調査（令和6年）https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html
・健診結果を生かした生活改善のすすめ、東京法規出版、（一社　日本医学教育評機構常勤理事　奈良信雄
・第３次みやぎ21健康プランについて ～「健康みやぎ」の実現を目指して～