



運動強度(メッツ)を活用して効率的な運動週間のおすすめ

日頃から運動をしたいと思っても「何からすればいいのかわからない」というケースは多いのではないのでしょうか。単に運動と言っても様々な種類がありますが、運動ごとの強度を数値化した「メッツ」をご紹介します。一般的な成人の場合、理想的な運動量は3メッツ以上の運動を1週間で「23メッツ・時」とされています。



- ・犬の散歩3メッツ×7日×1時間＝21メッツ・時
 - ・水泳6メッツ×1日×30分(0.5時間)＝3メッツ・時
- 日常の犬の散歩に週1回の水泳を行うことで「24メッツ・時」と理想の運動量となります。



運動強度(メッツ)一覧

メッツ	運 動
1	座ってテレビを見る デスクワーク
2	ストレッチ ヨガ
3	ボウリング バレーボール ピラティス 太極拳
4	卓球 パワーヨガ ラジオ体操第1
5	かなり速歩(平地、速く=毎分107m)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
6	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)、登山
7	ジョギング サッカー スキー スケート ハンドボール
8	サイクリング(約毎時20km)
9	ランニング(毎分139m)
10	水泳(クロール、速い、毎分69m)
11	ランニング(毎分188m) 自転車エルゴメーター(161～200ワット)
12	なわとび

運動には好みもあると思いますので、自分の好きな運動を上手く組み合わせることで長く続けていくことも可能です。ちなみに別表の通り最強の運動強度は「なわとび」です。小学生の頃、学校で毎日やらされていた記憶がありますが理にかなった運動だったのですね。メッツを活用し運動不足解消をしてみませんか。



営業部 山田



グーグル
マップで

光陽を評価
してください！

光陽との取引や仕事を通じての感想や評価を「グーグルマップ」に投稿をお願いします。皆様のお声は今後の業務に活かしていきます！

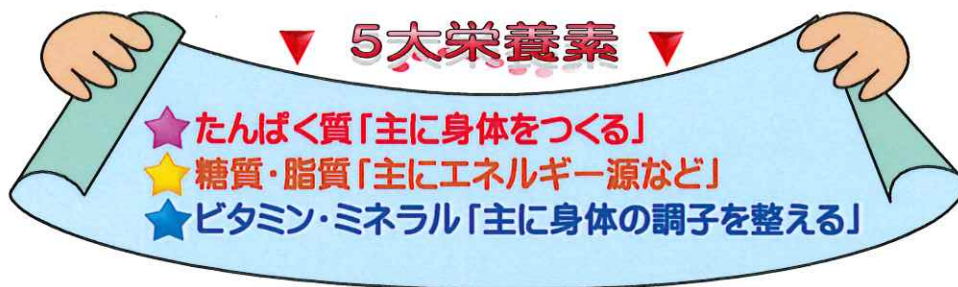
あなたは準備出来ていますか？栄養バランスについて

10月は9月よりぐっと気温が下がる日もあり、本格的な秋を感じる季節になりますね。涼しい日が続くことからスポーツやイベントなどあらゆる行事に最適と言われており、運動会や文化祭を開催する学校も多いと思います。

ここで気をつけたいのが、季節の変わり目による「体調管理」になります。

食べることは生きること。人間が活動する上で必要なエネルギーや栄養素など是非参考になればと思います！

人間の身体を構成している筋肉、臓器、骨などの組織、それらも食べ物に含まれる栄養素によって作られており、それらは**5大栄養素**により主に作られています。**5大栄養素**は皆さんご存じでしょうか？知らない人は少ないと思いますが、**タンパク質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラル**に分類されます。そして分類された物にはしっかり役割があります。



上記で3つに分けた**5大栄養素**を「車」に例えて紹介します



体をつくる主成分の**タンパク質**は、車のボディ・エンジンの材料になります。筋肉、内臓、皮膚、血液など身体の主要な構成成分になります。



力や熱になる主成分の**糖質・脂質**は、車のガソリンになります。脂質は摂り過ぎると肥満やその他の病気などにつながりますが、少量でも多くのエネルギーを得ることができる効率の良いエネルギー源です。糖質は身体を動かす(運動する)エネルギー源となり、肝臓と筋肉にグリコーゲンとして蓄えられます。



体の調子を整える主成分の**ビタミン・ミネラル**は、車のオイル・潤滑油になります。タンパク質、脂質、糖質の分解や合成を助ける働きを持ち、健康維持、体調管理には欠かせない栄養素です。

栄養とは、人間の身体に必要不可欠なものになっている為しっかりバランス良く食事をする事は重要な事となっています。体調管理を行う準備として、食事に気をつけて健康的で楽しい日常生活を送れるように是非してみましょう！

私は、大学時に2年間栄養学を学んでおりそのときの先生に教わった内容を今回ご紹介させていただきました。「食」という文字。「人」に「良いものを・良くする」と書いて「食」。

10月は、ハロウィン・紅葉・旬な食べ物など季節を感じる月になりそうです♪
活動的で健康的、そしていつまでも輝き続けてアクティブに人生を楽しみましょう！



建設部 坂下

かわらばんメンバー交代



今月号をもちまして、かわらばんメンバーが変更となりますので、お知らせ致します。
来月号より新しいメンバーにて、住宅や生活のお役立ち情報などをお届けして参りますので、引き続きご愛読の程、宜しくお願い申し上げます。

かわらばん委員



株式会社光陽
〒351-0022
埼玉県朝霞市東弁財1丁目7番30号
TEL048-465-1151 (代表)

●瓦版委員：老川、秋田
山田、鹿江、坂下、山中
●発行日：令和6年10月 1日

休業日・夜間緊急連絡先
株バイオニアコミュニティ
TEL048-476-0260