

●ニートを増やす

■ニート：

ニートを国語辞典で引いてみました。①neat ②NEET ③NEAT の3つが出てきました。まず neat は「ごてごてした飾りがなく、すっきりしているさま」とあります。次に NEET は Not in Employment, Education or Training の略で、日本では内閣府と厚労省では表現が少し異なりますが、厚労省では「15～34歳までで、仕事に就いておらず、家事も通学もしていない人」と定義しています。そして NEAT は Non-exercise Activity Thermogenesis の略で、直訳では非運動性熱産生です。「身体を鍛えるための運動によるものではなく、日常生活の活動の中で発生する熱量」要約すると「朝起きてから寝るまで、立ったり、座ったり、移動したりという日常的な活動で消費されるエネルギーのこと」です。

今回この NEAT をご紹介します。

■メタボ対策：

メタボ対策で、食事のコントロールだけで体脂肪を減らすことは簡単ではなく、同時に運動も組み入れたほうが効果的です。しかしメタボ対策には激しい運動は必要ありません。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行ったほうが体脂肪を燃焼させるには適しています。わかってはいるのですが、なかなか時間がとれません。そこで運動する時間がとれない方や運動が苦手な方はこの NEAT が適しています。

■ニートを増やす：

NEAT を増やすには、こまめに動くことが大切です。エネルギー消費量は立っているだけで安静時の1.2倍、歩けば3倍にアップします。少ない消費エネルギーでも起きている間に積み重ねていけば大きな効果を生みます。

- 1) 階段を使う：私の場合、上りは2階、下りは3階まで階段を使います。
- 2) 通勤のバスや電車を一駅多く歩く。
- 3) 食事はよく噛む。
- 4) 通勤電車では座らない。
- 5) ペットと散歩する。
- 6) ごろ寝でテレビは見ない。
- 7) デスクワークでは猫背にならないように背筋を伸ばす・・・などなどです！

ちょっとした工夫で NEAT を増やすことができます。面倒がらずに“こまめに動くこと”が大切です。

■1日のエネルギー消費量：

下の円グラフは運動をある程度習慣的に行っている人のエネルギー消費量の内訳です。NEAT は1日に消費するエネルギーの約1/4を占めるほどになります。NEAT を意識することが大事なのです。

