



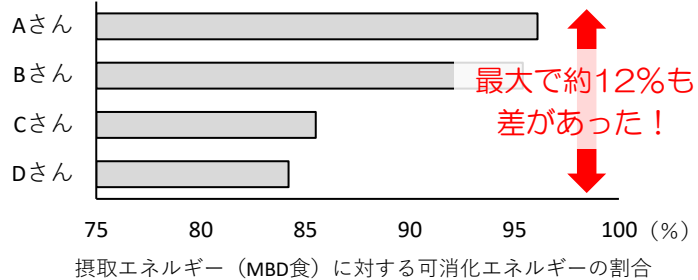
## 噂の検証 108 食べたカロリーはみんな平等に吸収される！？

「同じ食事をしているのに、あの人だけ太らない…」そう思ったことはありませんか？これまでは、この原因として“代謝が良い・悪い”や、“よく動く・動かない”だけで説明されてきましたが、最新の研究で、新たな原因が存在することが科学的に明らかになってきました。では、その原因とは！？

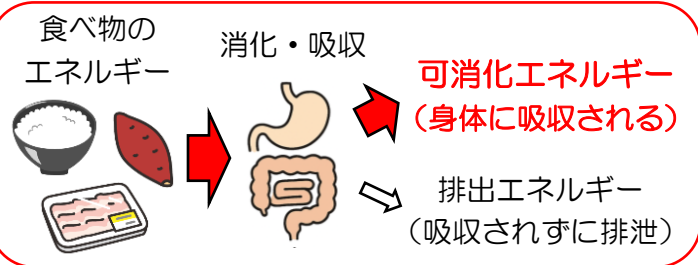
### ○可消化エネルギーとは？

食品表示のエネルギーは、たんぱく質・脂質・炭水化物の量(g)にそれぞれ決まった係数(kcal)をかけて計算した総和ですが、私たちの身体が実際に吸収して利用できるのは「可消化エネルギー」と呼ばれ、食品表示のエネルギーとは若干異なります。

### ○吸収されるエネルギー量は人それぞれ (Karenら 2023年)



同じカロリーの食事を摂っても、可消化エネルギーの割合は84～96%と個人差が大きいことが明らかに！つまり、一日の食事から吸収されるエネルギー量は、多い人と少ない人で約ご飯一膳分の差になる計算となります。「私は太りやすい体質で損だ」と落ち込んでダメですよ！狩猟時代は可消化エネルギーが大きいほど生き残れたのです。あなたの身体は“エネルギーを無駄にしないお得な身体”楽しい運動がイッパイできるって本当に羨ましいですね♡



実は、食べた分のエネルギーを吸収できる割合には個人差があり、これが太りやすい・太りにくい原因の一つだったのです！では、実際にどれくらいの差があるのでしょうか？最新の研究をご紹介します！

## 〇〇へあと一歩

Vol.93 脳活

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は7つ(記憶、言語、判断、思考、学習、理解、計算)の認知機能を用いて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

国立長寿医療研究センターが40～82歳の2,205人を10年にわたり追跡調査したところ、「好奇心が強く、新しいことに挑戦するのが好きな人」ほど社会適応力、コミュニケーション力などの知的な能力が維持できていたという結果を報告しています。

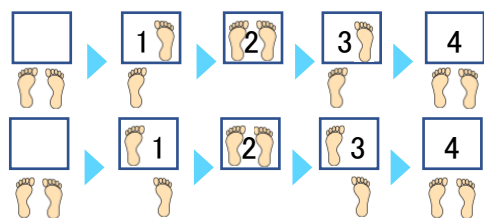
気温が下がり外に出るのが億劫になりやすい季節となってきましたが、環境の良い施設でしっかり体力づくりに励み、新しい挑戦に取り組んでみましょう！

### 👉 やってみよう: ニコグニサイズ

#### グーパー体操(判断、学習を鍛える)

#### 踏み台や階段を昇り降りしながら

#### 【足の運び方】



のぼる足と同じ手をパーで前に伸ばし、反対の手はグーで胸にして4回繰り返す。次は、手をグーで前に伸ばし、パーを胸にして4回繰り返す。



#### なぜなぜ(記憶、言語、思考、理解を鍛える)

#### 運動しながら解いてみよう

- 問1) 木が「すす」を被ると、秋の植物に変身！何になった？
- 問2) 運動会に参加していた王様が「えーん」と泣き出した。何をしていた？
- 問3) みんなのお腹の中にある木はな～に？
- 問4) 野菜が駆伝をしているよ。一気に他の野菜達を追い抜いていったのは何の野菜？
- 問5) いつも下に書いてあるという果物はな～に？

# マンスリーチャレンジ

## 脚力UP！むくみ解消



①壁に手を添え  
片脚立ちをします

②膝を伸ばし、  
かかとを上げます  
※①②を10回繰り返しましょう



11月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

実施した日に○を付けましょ  
う！

## 三分体操

体幹+α ② 腹筋&肩周囲



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←解説動画はこちら

指導員 S.M

【筋トレ:プランク】各10~30秒×1~3セット

### 1. ステップ1:膝をつく

うつ伏せになり、両肘と両膝で体を支えます

背筋を伸ばす



### 2. ステップ2:つま先で身体を支える



つま先伸ばしてもOK

両肘と両つま先で支える

### 3. ステップ3:片手を上げる

「1」の姿勢から片手を上げます



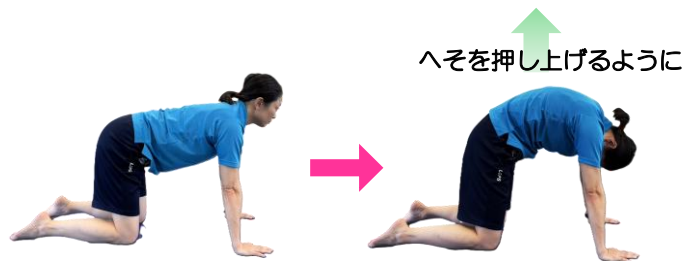
片手をまっすぐ上げる

反対側も行いましょう

【ストレッチ】各30秒程度

### 1. 背中丸め:背中

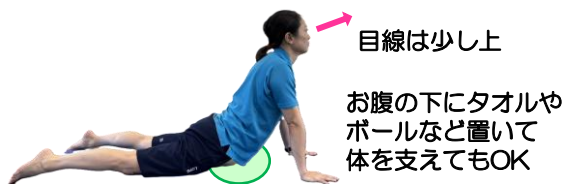
両腕を肩幅、両膝を腰幅に開き、背中を丸めます



へそをのぞき込む

### 2. 上体反らし:お腹

うつ伏せになり胸の横に手または肘をついて床を押して体を起こし上体を反らせます



お腹の下にタオルや  
ボールなど置いて  
体を支えてもOK