吉野ヶ里町
トレーニングルーム

さざんか新聞

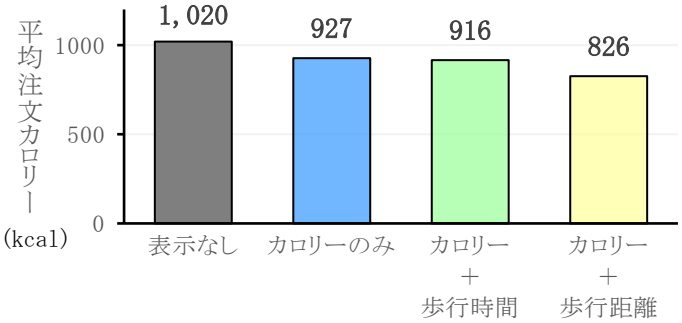
令和8年度
10月号 NO.200

噂の検証 119 お菓子を食べたくなったら、これをやれ！！

お菓子を我慢しなくちゃいけないのに、ついつい食べてしまうことはありませんか？そんなときは、食べる前にそのお菓子のカロリーを消費するのに必要な「歩く距離」に置き換えてみましょう。食べる・食べないを判断するきっかけになるかもしれません。

○カロリー表示方法が意識を変える？（Dowrayら，2013年）

ファストフードのメニューを4つの条件（表示なし、カロリーのみ、カロリー＋歩行時間、カロリー＋歩行距離）で表示し、802人に食事を選んでもらいました。



カロリーに加えて歩行距離を表示した条件で、平均注文カロリーが最も少なくなりました。つまり、食べ物のカロリーを「歩く距離」に置き換えることで、食べるメニューや量を見直すきっかけになりそうです。

○これを食べたら、どのくらい歩くの？

では、食べた分を歩いて消費するためには、どのくらい歩く必要があるでしょうか。歩いた時のおおよその消費カロリーは以下の式で計算できます。

消費量（kcal）＝体重（kg）× 距離（km）÷ 2

体重60kgの人が5km（約1時間） 歩いた場合
60（kg）×5（km）÷2＝150（kcal）

思ったより少ないと思いませんか？だからこそ、運動だけで食べた分を帳消しにするのは意外と大変です。100kcalを消費するのに必要な歩行距離を覚えておけば、おおよその距離が分かります。そのお菓子、本当に食べても大丈夫ですか？

食べ物のカロリー　　あなたの体重　　歩く距離

100 kcal × 2 ÷ □ kg ＝ □ km

ニコニコペースのなかま

Vol.9

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。
今回は吉野ヶ里町にある東脊振健康福祉センターきらら館で運動されている南 京さんです。

【健診受診から一念発起】



ｽﾛｰｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ®を実践中

約1年半前、51歳から利用を開始。体重に加えて、コレステロールや肝機能なども、歳を重ねるにつれ少しずつ悪化し、ついには異常値に・・・。担当医からの注意もあり、「何とかしたい！」と減量コースに参加しました。仕事をしながら週3回の利用を継続。利用を継続していく中で、運動よりも他の利用者との会話が楽しくて楽しくて、利用継続の最大の動機になりました。また、指導員のアドバイスを受けながら安心して運動することができ、効果を自身でも実感できるほど、検査値が改善。指導員から提案された中でお気に入りのメニューはスロージョギング®。時々、仕事の疲れがあり、“今日はどうしようかな…”と迷う時も一緒に利用している家族のような久野さんの励ましで継続できており、感謝してます。今年の健診はニコニコペース運動でさらに成果を出していきたいと奮闘中です。

【 南さんから皆さんへのメッセージ 】

仕事や家事を行いながらの利用は決して楽ではありませんが・・・。いつの間にか、利用継続の最大の動機が「運動」ではなく「おしゃべり」に(笑)ただ効果を実感した時は“やってよかった”と感じます。指導員の助言を受けながら無理なく楽しめるとよいと思います。あとは友達が一緒だと心強いです♡

運動実績

★総運動回数
185回
★体力年齢推移
実　51→53歳
体力　57→29歳
★健診結果改善
体重、脂質異常、肝機能



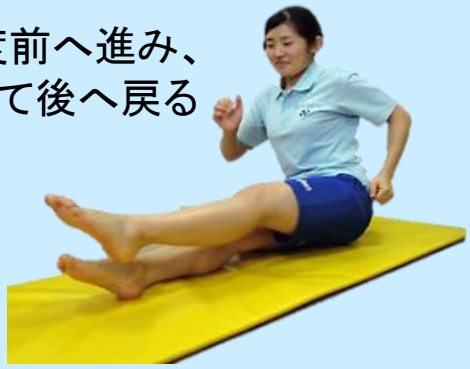
仲良しの久野さん「いつもありがとう！」

マンスリーチャレンジ

姿勢改善！



背筋を伸ばし
両脚を前に伸ばして座る



10歩程度前へ進み、
同様にして後へ戻る

10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	31	

実施した日に〇を付けましょう！

三分体操

自体重筋トレの基本～腕立て伏せ～

LOPSニコニコペース チャンネル 自体重筋トレの基本①腕立て伏せ

壁や椅子などを支えにしてバランスを取り、転倒に気を付けて行いましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←解説動画【検索】ニコニコペースチャンネル

【腕立て伏せのポイントは動かす部位の順番を意識すること】

・下ろす時：「頭」→「胸」→「腰」　・上げる時：「腰」→「胸」→「頭」

あなたは“オーソドックスな上から派！？”それとも“ちょっとアレンジの下から派！？”　**指導員　H・T**

上から下の時は・・・
下のとき体と床の間に空間を作ってキープ！



下から上の時は・・・
体と床の間に空間なし
休憩OK！



共通動作：わきを締め肘を曲げ伸ばし。下ろす時は頭をやや前方下へ、上げる時は真上へ動かすことを意識
まずはレベルⅠから順にやってみましょう！各5～10回・１～3セットが目安です

レベルⅠ　四つ這い

手は肩の真下、膝は骨盤よりやや後ろ

膝・足は腰幅



レベルⅡ　下腿（膝から足）脱力

手は肩の真下、膝は肩から膝まで一直線の位置

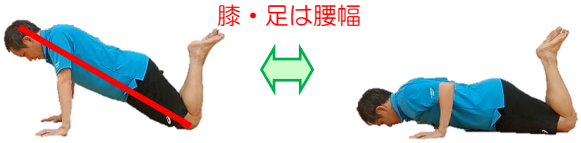
膝・足は閉じる



レベルⅢ　膝曲げ（足を床につけない）

手は肩の真下、膝は肩から膝まで一直線の位置

膝・足は腰幅



レベルⅡ　完成形の腕立て伏せ

手は肩の真下、足は肩から足先まで一直線の位置

膝・足は閉じる

