

# 運動と食事の関係

一日三食をきちっと規則正しくとっている人は多いと思います。テレビ・雑誌を始めとして料理番組、美味しいレストラン情報は巷にあふれています。美味しいものを食べたり飲んだらすると幸せ感がでできます。食べることは人間の本能です。

古今東西、人間一生の楽しみの中で「美味しいものの中の良い友人家族と一緒に食べることが一番」なのではないでしょうか？年齢が上がれば上がるほどこの度合いは高くなってきます。

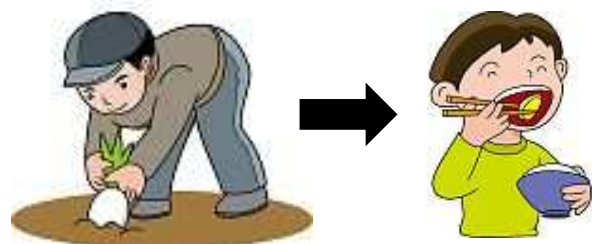
ここで、なぜ人間は食事をするのか？を考えてみましょう。

- お腹がすくから食べる
- 三食規則正しい食事が大切だから
- 食事が身体の血となり肉となるから
- 身体を動かしたり頭を使うとカロリーを消費するのでそれに見合った栄養摂取が必要だから
- 食べないと気持ちが落ちつかないから

色々ありますが、人間が食事をとる一番の理由は「栄養摂取」です。



日々の勉強・仕事をはじめとして人間は身体と頭（脳）を動かし活動しています。そうすると体内のカロリーが消費されます。そのため消費されたカロリーを補てんするために食事をし、栄養を摂取するのです。



歩きに勝る運動はありません。



運動と食事の関係は、まず■身体を動かす、頭（脳）を使うと体内のカロリーが消費される→次に■消費されたカロリーに相当するカロリーを食事を通して摂取・補てんする。とった食事が体内で血となり肉となり次の活動のもとになるのです。

この関係が大切なのです。身体を動かす、頭を動かすとカロリーが消費されます。そうするとお腹がすきます。お腹がすくから食事をとる・・・が大切です。しかし、最近はお腹が空いていないのに三食食事をとっている人が多いのではないのでしょうか。

三食食事をとる行為は習慣化されます。しかし運動は習慣化されないのが一般的です。電車・バス・タクシー・自家用車が普及し、人間は歩かなくとも移動できる世の中になりました。エレベーター・エスカレーターも普及し、ますます体を使わなくても活動できるようになりました。家庭では家電品が普及しました。その結果、運動と食事のバランスがずれた人が多くなってきました。運動によるカロリー消費量より食事の量が多すぎると体内で血となり肉となる栄養を越えた余剰分は脂肪として残り肥満のもとになるんです。

今後は食事の内容・量・食べる時期等に考えを及ぼすのも大切だが、それ以上に、いかにして身体を動かすか、頭（脳）を使うか・・・に気を配るべきです。健康長寿は筋肉貯筋量に比例します。身体を使わないと退化します。

学ぶ人、働く人は、通学・通勤を通じて歩きます。勉強・仕事を通じて身体を動かす機会がありますが、リタイアした人が問題です。趣味のスポーツがある、仲間と会うために毎日、歩いている人たちはいいのですが、無趣味で一日中家の中にいてテレビを見ればなし・・・という人はほとんど身体を動かしていません。当然、体内のカロリーは消費されません。が、時間が来ると昼食、夕食をとりませぬ？お腹が空かないときは、一食抜く位の対応が必要です。

毎食、お腹が空くような生活を心がけましょう！  
「使えばなくなるお金の貯金、使ったため込む筋肉貯筋」