



いきいき和歌山がんサポート理事長 谷野裕一

# がんになっても いきいきと!

コロナが減ってきたと思ったらまた増えてきましたね。第

7波の予感ですが、高齢の方であっても3回目を打っていただ心配ありません。感染することはあるかもしれませんが、重症化はごくわずかです。今までと同じように過ごしていればいいです。それより病気に負けない基礎体力が大切です。桜も満開ですから、散歩して春を満喫しましょう。いい季節になってきますから、運動しましょう!

きょうは、栄養のことをお話したいと思います。この1月は私の娘が結婚式を控えていたので、娘がダイエットを始

## 101 筋肉つけダイエットを

めました。僕も6月から年末にかけて2・5kgほど増えていたので、食事考えたので、食事を変更して、運動を再開して、この3カ月で3kg落としました。2月の検診の結果が脂肪肝かと書かれていたのはやばかったです。急には良くなりません。不摂生のつけですね(笑)。

ところで、ダイエットといえば、食事のカロリーを下げるのだと思われがちですが、食事だけではありません。お金の収支と一緒に収入が増えればお金がたまりますが、使うと減ります。食事が増えれば、脂肪がたまるけど、使えば減ります。できれば脂肪をためたくはないですよ。だから、食べるのを控えて、カロリーを使うことです。運動することです。当たり前です。当然も、座っていてもカロリーを消費しているって知っていますか?

でも、若い時には食べても太りませんよね。消費カロリーが多いからです。運動量が多かったり、成長するのにエネルギーが必要だったり。しかし歳をとると太りやすくて減りにくい。なぜでしょう? 大きな理由は筋肉が減っているからです。筋肉はじっとしていてもカロリーを消費してくれま

す。その筋肉が少ないと、少し食べると太るといふことになりません。50kgの人が30分の散歩で減るカロリーは90kcal。ケイ1個は300kcal、400kcal弱かな。3、4時間以上歩かないと消費されません。しかし、運動しなくてもカロリーを消費してくれる筋肉をつけると、じっとしていてもカロリー

が減っていきます。毎日、喫茶店でコーヒーを500円で飲んでいたら年間18万円が痛いですが、筋肉1kgは一日20kcal使ってくれます。何もしなくても年間7300kcal弱、ケイ20個くらい減らしてくれませんか。よくケイを食べる人ではこれくらいでは足りないかもしれませんが、筋肉に使っても

らわないともっと大変なことになりますね(笑)。だから、普段から筋肉をつけることを考えていると、少しずつですが、体重は減っていきます。

今回は、基礎代謝と筋肉について話しましたが、次回は食事のタンパク質についてお話ししたいと思います。1月に和歌山に帰ってきて、和歌山医大で臨床試験の仕事を始めて3カ月。ようやく慣れてきました。これからも、健康や医学のことについて書いていきますので、お楽しみに...