

公共交通 E C O 通信

～公共交通でダイエット!?!?～

クルマを利用する場合、歩いて移動する範囲は、玄関から駐車場までや駐車場から目的地までにほぼ限られてしまい、あまり歩くことができません。一方、公共交通機関を利用する場合は、自宅から駅まで歩いたり、駅内の階段の上り下り、また、乗車中も車内が混み合えば立って乗車したりと、**運動量にかなりの差**が生じます。クルマはとても便利な乗り物ですが、それゆえに運動不足にもなりがちです。

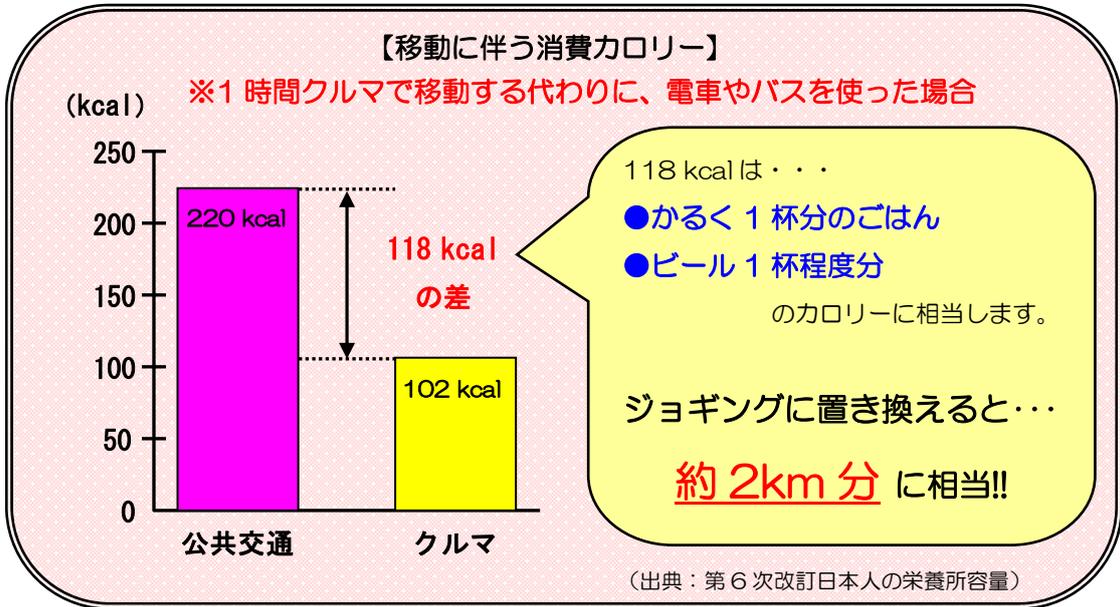
★ 今回のテーマは・・・

けんこう
健康



下の表をご覧ください。

例えば 1 時間クルマで移動する代わりに、**公共交通機関を使うと**、それだけで消費カロリーは**2倍以上**にもなり、ちょっとした**ダイエット効果**が得られます。みなさんもクルマ利用を控えて電車・バスを使ってみることで、健康体質を目指しませんか!?



交通 ECO クイズ

上の表で示したとおり、1 時間クルマで移動する代わりに、電車やバスを使うと、消費カロリーは 1 日あたり「118kcal」の差が生じます。

Q:これを 1 年 365 日続けると、何キロの体脂肪を落とす効果に相当するでしょう?

- ① 約 1kg ② 約 2kg ③ 約 3kg ④ 約 4kg ⑤ 約 5kg

正解 ⑤

脂肪 1kg はエネルギー換算で 9,000kcal になりますので、1日あたり 118kcal の消費カロリーは、一年間で約 5kg の脂肪分に相当します。
(ただし、人間の脂肪は 20%程度が水分のため、実質的な体脂肪換算値を、1kg あたり 7,200kcal 程度とする場合が多いようです。ご了承ください。)

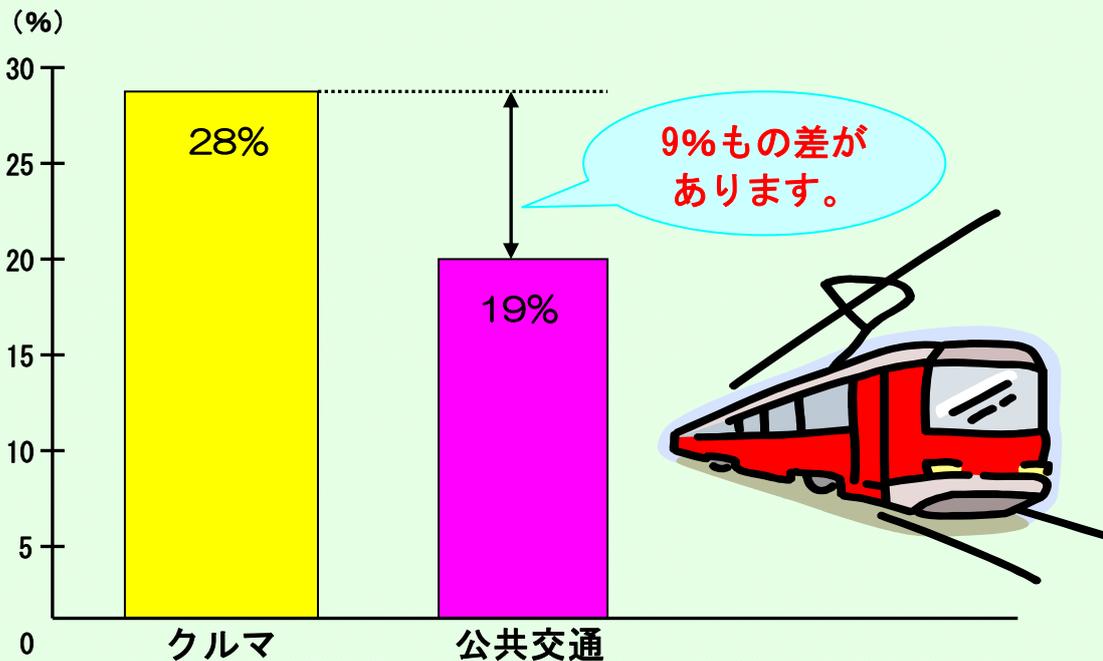
まとめ知識



日本モビリティ・マネジメント会議のデータによると、「クルマ」で通勤している人の肥満の割合は、公共交通機関を利用して通勤している人に比べて 4 割～5 割も高いというデータがあります。

【通勤手段と肥満の割合】

※BMI が 25 以上の人を肥満と仮定



(出典:日本モビリティ・マネジメント会議)

上の図を見てわかるように、クルマで通勤している人の肥満の割合は、公共交通機関を利用して通勤している人に比べて、高い傾向にあることが分かります。

公共交通を利用した **スマート** な通勤スタイルで、
あなたも **スマート** な体型をめざしてみませんか!?

