

あなたもが30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



エイプリルフールの嘘と 法螺話の違いは？

毎年4月1日、この日は「嘘」をついても良いエイプリルフール。この日は、「嘘」で相手をつかぎ、かつがれてお互いに笑い飛ばす。それが許される日。「嘘」とは違うけど奇想天外、ありもしない大げさな作り話の「法螺」も「嘘」の一種になるけど「法螺」は誰もが笑ってジ・エンド。対して「嘘」は結果として人を騙したり、傷付けたりします。

●法螺の語源は？

「法螺」という言葉の語源を調べると、「ほら」は「法螺貝」が由来です。「法螺貝」は山谷の地中に棲み、精氣を得て海に入り、その際に山が崩れ洪水が起こるといふ俗信がありました。この「法螺貝」は、山伏が山中での連絡や獣除けに用いたりするより見た目以上に大きな音が出ます。そこから、予想外に大儲けをすることを「法螺を吹く」と言い、そんな人を「ほら吹き」と呼ぶようになりました。

日本の「法螺」話は多くありますが、そのひとつ「鴨取権兵衛」を紹介しましょう。

昔、昔、鴨取権兵衛さんという人がいました。ある朝、権兵衛さん近くの池へ行ってみてビックリ。氷が張っている池の仕掛けておいたワナに動けず数え切れないほどの鴨がかかっていたのです。

権兵衛さんは大喜びでワナのアミを集めると、池の氷が溶けるまで見張る事にしましたが、居眠りしてしまい、気がついた時にはもう池の氷は溶けていて、目を覚ました鴨たちがバタバタと飛び立ち、それと一緒に権兵衛さんも引っ張られて空へ舞いあがってしまいました。野、山、谷をこえ。最後は、なんとお寺の五重塔の頂上で、「助けてくれー！」。そこに、お坊さんは、持ってきたふとんを広げると、「ここへ飛び降りろ」。権兵衛さんはふとんのまん中へ飛び降りました。ふとんを持っていたお坊さんたちの頭がぶつかり合って、目から火花が飛び出しました。その火花があたりへ飛んで、五重の塔が焼け、お寺が焼け、残らず焼けてしまった。



基礎代謝量と計算方法は？

●基礎代謝とは

基礎代謝とは、私たちが日常生活を送る上で必要な最低限のエネルギー消費のことです。人間は、体を動かさなくても、休息時、睡眠中にも呼吸、心臓の拍動など生命を維持しなければなりません。その生命を維持するために活動することを基礎代謝といいます。

基礎代謝を維持するためのエネルギー量は、1日に消費する総エネルギー量の約6割を占めます。

●基礎代謝量は人によって異なる

基礎代謝量は年齢、性別、筋肉量などによって異なり、一般的には若い頃が高く、年齢とともに低下する傾向にあります。

基礎代謝量を上げるためには、筋肉量を増やす運動や、バランスの良い食事が効果的です。1日の基礎代謝量は、年齢・性別によって異なりますが、体重(kg)、身長(cm)、年齢(歳)によって基礎代謝量を算出できます。

計算方法は以下の通りです：

男性の場合：

基礎代謝 = $88.362 + (13.397 \times \text{体重}) + (4.799 \times \text{身長}) - (5.677 \times \text{年齢})$

女性の場合：

基礎代謝 = $447.593 + (9.247 \times \text{体重}) + (3.098 \times \text{身長}) - (4.33 \times \text{年齢})$

男性		
体重(kg)	身長(cm)	年齢(歳)
55	160	30
基礎代謝量	1423 kcal	

女性		
体重(kg)	身長(cm)	年齢(歳)
55	160	30
基礎代謝量	1322 kcal	

男性の方が女性より基礎代謝量は高くなり、年齢とともに低くなっていきます。太らないためには基礎代謝量のエネルギーを維持しながら余分にとったエネルギーを運動などで消費していくことになります。



基礎代謝量をもつめる運動は？

日常生活で取り入れやすい基礎代謝量をもつめる運動をいくつかの運動を紹介します。その前に準備運動とクールダウンをしっかりとしましょう。

●ウォーミングアップの方法：

関節をほぐす： 身体の関節を動かして血流を良くし、柔軟性を高めます。

ウォーキングからジョギングへ： ウォーキングから始めて徐々にペースを上げてジョギングに移行し、筋肉を温めます。

ダイナミックストレッチ： 動きながら筋肉を伸ばすことで、柔軟性と筋温を上げます。

●基礎代謝アップ運動

筋トレ： 筋肉は安静時でもエネルギーを消費するため、筋肉量を増やすことで基礎代謝が上がります。スクワットや腕立て伏せなどの簡単な筋トレから始めてみましょう¹。

ストレッチ： 血流を改善し、自律神経を整えることで基礎代謝が向上します。特に朝のストレッチは効果的です。

ヨガや腹式呼吸： ヨガや腹式呼吸を行うことで、インナーマッスルが鍛えられ、基礎代謝が上がります。

水分を多めにとる： 水分を適切に摂取することで、体の代謝機能が向上します。特に温かい飲み物は内臓の働きを活発にし、基礎代謝の向上に効果的です¹。

体を温める食べ物を摂る： ショウガや根菜類など体を温める食べ物を摂ることで、基礎代謝が上がります。

腸内環境を整える： 発酵食品や食物繊維を多く含む食品を摂ることで、腸内環境が整い、基礎代謝が向上します。

入浴や岩盤浴： 体温を上げることで基礎代謝が向上します。リラックス効果もあり、自律神経を整えるのに役立ちます。

これらの方法を組み合わせて、日々の生活に取り入れることで、基礎代謝を上げることができます。ただし、効果を実感するには継続が重要です。

あなたも **30秒** で情報通! **活用法いろいろ** コミュニケーションパーパー



「無酸素」「有酸素」運動とは？

●「無酸素」「有酸素」で何が違うのか？

ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどは「有酸素」運動。それならば、「無酸素」運動というものもあるはずです。

どんな運動が「無酸素」「有酸素」で、何が違うのでしょうか？

「無酸素」運動とは息を吸わなかったり、止めたりして呼吸が激しく息苦しくなるような運動のことです。短距離走、筋力トレーニング、けんすい、腕立て伏せなどが該当します。

「無酸素」運動は呼吸が苦しくなります。脈拍数は1分間に110~120をこえるようになります。運動中は血圧の上昇を招き、心臓や血管に負荷がかかります。運動終了後は、酸素を取り込もうとし、呼吸が荒くなります。酸素を使わないで運動エネルギーを造り出すので、乳酸がたまって、筋肉痛で動けなくなったりしますから長時間は続けられません。

それに対し「有酸素」運動は、十分に酸素を取り込んで行います。脂肪や糖質をエネルギ

ー源にして運動を続けますから体は少し汗ばみ、呼吸はちょっと早い程度になります。単純な動きを繰り返しているだけでも「有酸素」運動になります。筋肉痛などの疲れは感じませんし、長時間続けることができます。効果は、血行促進、脂肪燃焼、ストレス解消、スタミナ増強などです。

「有酸素」運動のカロリー消費目標は、食べるエネルギーから消費するエネルギーを引いたカロリーです。日本人は1日あたり約300キロカロリー多く摂取しているそうです。これを消費するにはウォーキングなら60分。その他に約300kgカロリー消費できる「有酸素」運動は下表のとおりです。

300キロカロリーを消費する運動の目安	
運動の種類	時間
ウォーキング	60分
ジョギング	40分
サイクリング	60分
縄跳び	20分
ゴルフ	1ラウンド
散歩	110分