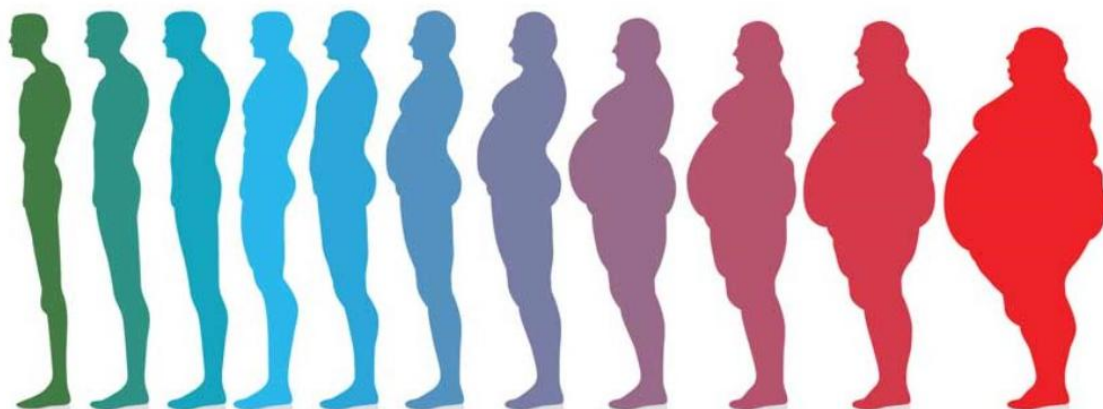


立つだけでできる減量法について

米メイヨー・クリニックの Francisco Lopez-Jimenez 氏らは、座って過ごす代わりに立って過ごすだけで、エネルギー消費量が 1 分当たり 0.15kcal 増えることがわかり、研究結果が「European Journal of Preventive Cardiology」オンライン版に掲載されました。



例えば体重 65kg の成人が 1 日 6 時間のデスクワークをスタンディングデスクでの立ち仕事に変更すれば、1 日当たりのエネルギー消費量が 54kcal 増え、1 年以内に 2.5kg、4 年以内に 10kg 減量できると推定されました。



また、立位を保つことに伴う筋力の維持は、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの発症リスクの低減にもつながります。

