



福岡における  
「かしこいクルマの使い方」を  
考えるプログラム

# クルマと 健康のはなし

普段の移動と  
「健康」との関係  
考えた事がありますか？

国土交通省九州地方整備局福岡国道事務所



## クルマでの移動中、「カロリー」はあまり消費されません

クルマではずっと座っていられます。

だからこそ、便利なのですが、だからこそ、健康にはあまり良くありません。

例えば、長住から天神へ移動するときクルマの代わりにバス・電車を使うだけで、消費カロリーは**2倍程度**になります。

例として、長住⇄天神間の往復の移動を考えます。「クルマ」での移動時間は往復で約60分。その間の消費カロリーは

クルマでの消費カロリー  
 $1.7 \text{ (kcal/分)} \times 60 \text{ (分)} = 102 \text{ (kcal)}$

「バス」では、往復60分バスにのり、バス停までとバス停からの移動をそれぞれ5分ずつ、往復で20分歩くとすると

バスに乗っている間の消費カロリー  
 $2.3 \text{ (kcal/分)} \times 60 \text{ (分)} = 138 \text{ (kcal)}$

歩いている間の消費カロリー  
 $3.4 \text{ (kcal/分)} \times 20 \text{ (分)} = 68 \text{ (kcal)}$

合計で206 (kcal) となります。これは、自動車での移動の倍以上となります。

(参考資料) 第6次改訂日本人の栄養所要量

## 「20分歩く」ことは水泳7分・ジョギング10分と同じ

わざわざ水泳やジョギングをしなくても、普段から「歩く」ように心がければ、ずいぶん健康的な生活になります。



歩くことで消費するカロリー、水泳やジョギングで消費するカロリーはそれぞれ

20分歩いたときの消費カロリー  
 $3.4 \text{ (kcal/分)} \times 20 \text{ (分)} = 68 \text{ (kcal)}$

7分泳いだときの消費カロリー  
 $9.7 \text{ (kcal/分)} \times 7 \text{ (分)} = 68 \text{ (kcal)}$

10分走ったときの消費カロリー  
 $7.0 \text{ (kcal/分)} \times 10 \text{ (分)} = 70 \text{ (kcal)}$

となっています。

(参考資料) 第6次改訂日本人の栄養所要量

## 「クルマ以外の移動」で「健康的」な生活

クルマに乗っているとほとんど歩かなくなってしまいます。

でも、バスや電車を使う生活では自然と「歩く」ことができます。

クルマに乗らない生活を2週間続けるだけで、「血液中の中性脂肪」が**半減**したという実験データも報告されています。

ジョギングや水泳、そして「ダイエット」の前に、「普段の移動」を見直してみるのも、いいかもしれません。



東京工業大学・大学院人間環境学専攻が行った実験によると、普段自動車を利用している被験者を対象に、2週間自動車に乗らないように依頼したところ、被験者の「中性脂肪」が半減したというデータが報告されています。