

なんだ・かんだ

◆ エネルギー消費と減量 ◆

先日某W大学で「自分のエネルギー消費量を知ろう。」という公開授業を受けてきました。約30年ぶりに受けた授業内容を報告します。

1日のエネルギー消費は、Ⅰ。「基礎代謝」60%・Ⅱ。「食事誘発性熱産生」10%・Ⅲ。「運動による消費」30%と言われている。

Ⅰ。「基礎代謝」: 人間の体は生命活動を維持する為に、心拍や呼吸、体温の維持等を行っており、これらの活動で消費される必要最小限のエネルギー量のことを基礎代謝と言う。基礎代謝は年齢・性別が同じであれば体の表面積にほぼ比例するが、体表面積を測定することは難しいため、近似値として、体重当たりの基準値が広く用いられている。

基礎代謝量は通常、10代をピークに加齢とともに低下する。臓器別では、筋肉、心臓、脳がほぼ2割ずつを消費し、筋肉が増えれば基礎代謝量が増えるので、ウォーキング、水泳等の有酸素運動を続けることは基礎代謝を高める効果がある。

Ⅱ。「食事誘発性熱産生」: 食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が熱となって消費される。この為、食後は代謝量が増え身体が暖かくなる。この代謝の増加を食事誘発性熱産生といい、加齢や運動不足で筋肉が衰えると、基礎代謝同様低下してしまうが、逆にトレーニングで筋肉を増やすと高くなるとされている。また、食事の摂り方として、噛まずに飲み込むよりも、よく噛んで食べる方が食事誘発性熱産生は高くなるといわれている。

Ⅲ。「運動による消費」: 体に1000Lの酸素が取り入れられると5kcal消費される。安静時1分間に約260mlの酸素を取り入れているので、1.3Kcal消費していることになる。歩行時は安静時の3倍の610ml(3kcal)。駆け足で5倍の1290ml/(6.5KCAL)です。

◆演習◆ウォーキングで、3Kgの脂肪を落とすのに何日かかるか？
(条件: 1Kg落とすのに7500kcalのエネルギー消費が必要)

$$610/1000 \times 5kcal = 3.05kcal \quad (1分の消費量)$$

$$7500 \times 3kg / (3.05 \times 20min) = 369日$$

3Kgの脂肪を落とすのに20分のウォーキングを369日しなければならぬ計算になり、運動だけの減量は非常に大変。

やせる・太るは遺伝子にも関係し、個人差も大きいですが、基礎代謝量を計算するということは体の管理を計画的に進めて行くことが可能になり、効果的に痩せる方法の探索ができる。

$$\text{基礎代謝量} = \text{基礎代謝基準値} \times \text{体重}$$

$$1日に必要な総エネルギー = \text{基礎代謝} \times \text{身体レベル係数}$$

基礎代謝基準値(体重1Kg当たりの代謝量)、身体レベル係数(普段の生活における運動量の程度で、年齢・性別でも違うが大まかに、低1.5・中1.75・高1.95)詳しくはWEB等で確認願います。

従って減量したければ、エネルギー必要量>摂取量とし、運動をして、エネルギーを消費すると同時に筋肉を付け基礎代謝量を増やし、食事はゆっくり良く噛み食事誘発正熱産生を上げることです。プラス頭(脳)を使うこと!!



■ 衣替え(クールビズ終了) ■

昨日まで暑くてヒューヒュー言っていたのに、早くも来月1日は衣替えで、クールビズ終了となります。

今年の夏は本当に暑くて、例年始業の8時20分までは、エアコンを付けずに扇風機だけで過ごすことが出来たのですが、今年は、朝6時頃から30℃を超える日が連日続いたため、クールビズでも我慢できずにエアコンのスイッチを入れてしまいました。

結果、ISOの目標である、使用電力の削減の項目が2ヶ月連続で目標を達成できずに、是正処置をすることになってしまいました。自然には勝てませんでした。

ちきり君→



暑さ寒さも彼岸まで

お彼岸を過ぎ朝晩はとも涼しくなり、秋の兆しが見えてきました。が、まだまだ、昼間は30℃を超える暑い日があります。一方、気温と同様に上がりっぱなしであった円は、政府の単独介入後一旦は下げに転じましたが、その後高め安定で、常に上値を狙っている様子にうかがえます。

さて、3月決算の当社は、今月は半期の締めとなります。なかなか厳しい6ヶ月間でした。世間では上場企業は立ち直りを見せているようですが、我々中小企業にはその波は届いて来ていません。製造業各社は、一時ピークの3〜4割に落ちた生産が8〜10割まで戻しているようですが、設備投資は抑えられました。また日々購入する材料や消耗品も単価が落ちたままで、以前と同じ利益を出すためには倍の量を売らなければならないものも少なくありません。そして、この状況はしばらく変わらないように思います。

目指すは、新規得意先開拓と、新規チャネル開拓そして新販売商品の開発!しかしどれも難しい!

代表取締役 服部 敏一郎

新 商 品

● 水性無機系塗料セラフレックス ●

製造メーカー: スズカファイブ

- ・超低汚染性の2液反応硬化型的水性無機系塗料
- ・種類は、フッ素とシリコン
- ・耐久性は、10~15年
- ・色は、ツヤ有りのみ

従来の無機系塗料は、一般に防汚性が高く、表面硬度が固いなどの優れた点がある反面、衝撃やアルカリに弱かったのですが、この「水性セラフレックス」はこの点が改善され、高い弾性を有し、幅広い主材のトップコートとして使用でき、外壁の防水性能を飛躍的にアップさせます。

そして、表面の親水性が高いため、雨水が外壁の表面に玉とならず濡れ広がると同時に、付着した汚染物質の背後にまわり込んで、浮き上がらせて洗い流す、セルフクリーニングで超低汚染性を有しております。

また、シリコン及びフッ素ともに強固に反応硬化し塗膜を形成する為、超高耐候性も実現しており、更に、防カビ・防藻性も持っています。

以上、一口に塗装と言ってもただ塗ればよいというものではありません。様々な機能を持った塗料があります。是非1度ご相談下さい。



本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思っております。次回からの発送を中止させていただきます。

・ 株式会社チキリ
静岡県駿東郡清水町卸団地73

Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534

E-mail gen@chikiri.com URL http://www.chikiri.com/