

ゆずる通信



令和5年10月1日

NO.117

ヒトは運動が必要な生き物！

心地よい秋風が吹き抜け、金木犀の甘く爽やかな香りが漂いはじめました。運動しやすいこの季節ですが、ヒトにはなぜ運動が必要なのか歴史的な背景を交えながらお伝えできればと思います。



運動が健康にいいのはなんとなくわかるけど…

どうして運動が大事なの？

歴史的にみると

ヒトはそもそも運動しなければ、生きていけない生物だからです！



『ヒトは狩猟・採集民族』（旧石器時代）



昔のヒトは1日8~16km移動しながら狩りや採集をして暮らしていました（約16000~32000歩）

狩猟採集民が1日に運動で消費するカロリー

『800~1200kcal』

現代人の約3倍の消費量（現代人：250~400kcal）



古代人は運動が必要みたいだけど…

今は2023年、ヒトも進化しているのでは…



ヒトはそんなに進化していません

つまり、2023年現代人も動かなければ健康でいられない生物なのです

『生物の歴史は38億年』



適した運動量はヒトそれぞれ

お気兼ねなく

ゆずるスタッフにご相談ください