

<原文>

Feeling stuffed after a big meal? Don't flop on the sofa, take a walk

ROB SCHMITZ, HOST: Today is **Thanksgiving**, which probably means a very big meal is in your immediate future — **turkey**, pumpkin pie, all the **trimmings**. When you've finished **feasting**, instead of rolling from the table to the television, consider taking a walk. As NPR's Maria Godoy reports, even a short **stroll** can yield big benefits.

MARIA GODOY, BYLINE: People have been taking walks after meals for centuries.

LORETTA DIPIETRO: Italians have been doing it, and Europeans have been doing it forever. You go for a walk after a meal.

GODOY: That's Loretta DiPietro. She's an **exercise** researcher at George Washington University. This old idea is catching on again, thanks to TikTok. People are posting videos promoting post-meal walks. Some call them **fart** walks because they can relieve gas. Experts say this is one health hack social media gets right.

DIPIETRO: Walking at any time of day is beneficial. You get more bang for the buck if you walk after meals.

GODOY: For starters, walking will jump-start **digestion**. Dr. Chris Damman is a **gastroenterologist** and professor at the University of Washington.

CHRIS DAMMAN: It actually has pretty important benefits for your well-being in your **belly**, so to speak (laughter) — getting things moving — and may be also beneficial for clearing the air, if you know what I mean.

GODOY: Yeah, we know. Walking also helps regulate **blood sugar levels** after eating. As food is **digested**, it gets converted into **glucose**, and that sugar will then flood the **bloodstream**. But a post-meal walk can **blunt** that spike.

DAMMAN: When we move our **muscles**, they become sponges for the blood glucose that our gut is absorbing into the bloodstream. And so it basically just pulls all that glucose out of the blood and into the muscles.

GODOY: ...Where it gets used right away to fuel our walk. So the body doesn't need to produce as much **insulin** to clear that glucose, which means less stress on your **pancreas**. And that's important because...

DAMMAN: You know, over time, high loads on the pancreas can tax it and even lead to **prediabetes** or **diabetes**.

GODOY: You don't have to walk long to see these benefits. DiPietro co-authored one study that found taking a 15-minute walk at a moderate pace after a meal improved blood sugar control even hours later. Other research has found as little as two to five minutes of walking can help. And if the weather isn't conducive to an outdoor stroll, or you're just too busy **binging** Netflix, DiPietro says, don't let that deter you.

DIPIETRO: When you're watching television, stand up during commercials and **march** in place. Wave your arms and legs. Walk upstairs. Those muscle **contractions** will help store the glucose.

GODOY: Now, DiPietro says walking after any meal is beneficial, but if you had to pick one, dinner would be your best bet. That's because for many people, the evening meal tends to be the biggest of the day.

DIPIETRO: And so you've got a lot of calories going in, and all that sugar and **fat** is **circulating** in your blood. And what we then do is **flop** in front of the television, or we go to bed.

GODOY: Which is a bad idea because our bodies also produce less insulin at night, especially as we age. Dr. Luis Buenaver is a behavioral sleep specialist at Johns Hopkins University. He says blood sugar spikes and **crashes** can lead to a bad night's sleep.

LUIS BUENAVER: But walking can help improve insulin **sensitivity**. And so that not only benefits your **metabolism**, but it can also promote more stable energy levels kind of throughout the night.

GODOY: So as you push away from the holiday table, fight the urge to take a nap or turn on the TV. And first, go for a walk. Your body will thank you. Maria Godoy, NPR News.

<日本語訳>

大食いの後でお腹がいっぱい？ソファでゴロゴロしないで、散歩しましょう。

ROB SCHMITZ（司会）：今日は感謝祭。七面鳥にパンプキンパイと、ご馳走が目白押し。ごちそうを食べ終わったら、食卓からテレビに転げ落ちるのではなく、散歩をすることをお勧めします。NPRのマリア・ゴドイ記者が取材したように、短い散歩でも大きな効果が得られるのです。

マリア・ゴドイ（記者）：人々は何世紀にもわたって食後に散歩をしてきました。

ロレッタ・ディピエトロ：イタリア人はそうしてきたし、ヨーロッパ人はずっとそうしてきました。食後に散歩をしてきました。

ゴドイ：ロレッタ・ディピエトロは、ジョージ・ワシントン大学の運動研究者です。この旧来の考え方が、TikTokのおかげで再び広まりつつあります。人々は食後の散歩を宣伝する動画を投稿しています。ガス抜きにもなるので、「おなら散歩」と呼ぶ人もいます。専門家によれば、これはソーシャルメディアが正しく理解している健康法だといいます。

ディピエトロ：一日中いつでも、ウォーキングは効果的です。食後に歩くとより効果的です。

ゴドイ：まず、歩くことで消化が促進されます。クリス・ダンマン医師は胃腸病学者で、ワシントン大学の教授です。

クリス・ダンマン：ウォーキングは、お腹の中の健康にとってかなり重要な効果があります。いわば、物事（腸）を突き動かすことで、新鮮な空気（おなら）が生み出されますから（笑）なんちゃって。

ゴドイ：そうですね。ウォーキングは食後の血糖値の調整にも役立ちます。食べ物が消化されるとブドウ糖に変わり、その糖分が血液中に溢れ出します。しかし、食後のウォーキングはその急上昇を鈍らせることができます。

ダンマン：筋肉を動かすと、腸が血流に吸収している血中ブドウ糖のスポンジになります。そして基本的には、血液中のブドウ糖をすべて筋肉に引き込むのです。

ゴドイ：…そこでブドウ糖は、歩くためのエネルギーとしてすぐに使われます。そのため、ブドウ糖を排出するためにインスリンを大量に分泌する必要がなくなり、膵臓への負担が減るのです。それが重要なのは…

ダンマン：膵臓への負担が大きいと、時間が経つにつれて膵臓に負担がかかり、糖尿病前症、ひいては糖尿病になる可能性もあります。

ゴドイ：長く歩かなくても、このような利点はあります。ディピエトロが共同執筆したある研究では、食後に適度なペースで15分歩くと、数時間後でも血糖コントロールが改善することがわかっています。他の研究では、わずか2～5分のウォーキングでも効果があることがわかっています。天気が悪くて屋外の散歩ができなかったり、Netflixを見るのに忙しかったりしても、気にすることはないとディピエトロは言います。

ディピエトロ：テレビを見ているとき、CMの間に立ち上がって、その場で行進しましょう。手足を振って。2階まで歩くのもいいです。筋肉の収縮がブドウ糖を蓄えるのを助けます。

ゴドイ：さて、ディピエトロによれば、どのような食事の後でもウォーキングは効果的だが、どれかひとつを選ぶとすれば、夕食が最適だという。というのも、多くの人にとって、夜の食事は一日のうちで最も大きな食事だからだ。

ディピエトロ：多くのカロリーが摂取され、糖分と脂肪が血液中を循環しています。そして、私たちがすることは、テレビの前でゴロゴロするか、ベッドに入ることです。

ゴドイ：私たちの身体は、特に年齢を重ねるにつれて、夜になるとインスリンの分泌量が減るので、これは悪い考えです。ルイス・ブエナバー医師はジョンズ・ホプキンス大学の行動睡眠の専門家です。彼によれば、血糖値の急上昇と急降下は質の悪い睡眠をもたらすといいます。

ルイス・ブエナバー：しかし、ウォーキングはインスリン感受性の向上に役立ちます。代謝が良くなるだけでなく、一晩中安定したエネルギー水準を保つことができるのです。

ゴドイ：だから、休日の食卓から離れるときは、昼寝をしたりテレビをつけたりしたい衝動と戦ってください。まずは散歩に出かけましょう。身体があなたに感謝するでしょう。マリア・ゴドイが、NPRニュースよりお伝えしました。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
Thanksgiving	əˈŋksgɪvɪŋ	サンクスギヴィン	感謝祭
turkey	tʌːki	タ'アーキ	七面鳥
trimming	ˈtrɪmɪŋ	トゥ'リミン	付け合わせの料理
feast	fɪːst	フィ'ーストゥ	大いに飲み食いする
stroll	stróʊl	ス'トゥロウル	ぶらぶら歩く
exercise	éksəˈsaɪz	エ'クサァサイズ	運動
fart	fáət	ファ'ートゥ	おなら
digestion	daɪdʒéstʃən	ダイジェ'スチャン	消化
gastroenterologist	gæstrouɛntərálədʒɪst	ギャストウロウエンタ ラ'ラヂストゥ	胃腸病学者
belly	béli	ベ'リ	お腹
blood sugar level	bláɪd ʃúgə lév(ə)l	ブ'ラドゥ シュ'ガァ レ'ヴ ェウ	血糖値
digest	daɪdʒést	ダイジェ'ストゥ	消化する
glucose	glúːkʊs	グ'ルーコウス	ブドウ糖
bloodstream	bláɪdstriːm	ブ'ラドゥストゥリーム	血流
blunt	blánt	ブ'ラントゥ	鈍らせる
muscle	másl	マ'ソゥ	筋肉
insulin	ínsəlɪn	イ'ンサリン	インスリン
pancreas	pæŋkriəs	パンクリァス	膵臓
prediabetes	priːdàɪəbíːtiːz	プリーダイアビ'ーティー ズ	糖尿病前症
diabetes	dàɪəbíːtiːz	ダイアビ'ーティーズ	糖尿病
binge	bíndʒ	ビ'ンヂ	飲み騒ぐ
march	máətʃ	マ'アチ	行進する
contraction	kəntɹækjən	カントゥ'ラクシャン	収縮
fat	fæt	ファ'トゥ	脂肪
circulate	sáːkjʊləɪt	サ'アーキュレイトゥ	循環する
flop	fláp	フ'ラブ	体を投げ出す

英語	発音記号	カタカナ	日本語
crash	kræʃ	ク'ラシュ	すぐに眠り込む
sensitivity	sɛnsətɪvəti	センサティ'ヴァティ	感度
metabolism	mɛtæbəlɪzəm	マタ'バリズム	代謝