

ウォーキングの効用

ウォーキングにはこんなに多くの効用があります。

ウォーキングは、ゆっくり時間をかけながら、体内に酸素を取り入れる〔有酸素運動〕の代表選手です。有酸素運動の中でも、特別な施設や道具が不要で、いつでもどこでも気軽に行うことができます。ジョギングのように関節や筋肉、呼吸器への負担が少ないのも魅力です。体調に合わせた目標を定め、楽しみながらマイペースで持続できるウォーキングには以下のような効用があります。

気分転換・
ストレス解消・
自律神経調整
機能がよくなる。

皮下脂肪が
少なくなり、
体が締まってくる。

最大酸素摂取量が増加し、
呼吸・循環機能がよくなる。

末梢血管拡張、
毛細血管の新生で
血液循環がよくなる。

中性脂肪が減少。
HDL コレステロール増加、
インスリン感受性改善。

筋肉が鍛えられ、
動きが軽快になる。

エネルギー消費量と運動の関係

体脂肪 1kg 減らすのに必要な消費カロリーは、約 7000kcal。
減量に最も効果的な方法は、運動と食事を組み合わせることです。

●まずは+10 (プラス 10 分) から始めよう!!●



運動で 100kcal を消費する時間の目安

通勤、買い物、そうじ、筋トレ…、
今より 1.0 分身体を動かすだけで、健康寿命をのばすことができます。
健康のための一歩を踏み出しましょう♪

100kcal	200kcal	300kcal
ヨーグルト 1 個 100g 60kcal	ICE 1 個 100g 180kcal	1 個 100g 300kcal
1 個 45kcal	2 枚 20g 100kcal	1 個 100g 360kcal
COFFEE LATTE 1 本 190ml 75kcal	Drink 1 本 500ml 230kcal	1 袋 90g 500kcal

間食のエネルギーを
確認してみましょう

間食は 1 日 200kcal 以下を目安に
自分のルールを決めて食べましょう♪

日本食品標準成分表 2020 年版 (8訂)