

ウォーキングで内臓脂肪を減らそう！

～食生活の改善と合わせて、体を動かす機会を増やそう～

☆ウォーキングの効果☆

- ◎ 内臓脂肪を減少させる（皮下脂肪より先に効果がでる）
- ◎ インスリンの働きがよくなり血糖が下がる
- ◎ 血流が良くなり、血圧が安定する
- ◎ HDL（善玉）コレステロールが増える
- ◎ 中性脂肪、LDL（悪玉）コレステロールが下がる
- ◎ 酸素を取り込む能力が高まり細胞を生き生きとさせる
- ◎ 骨を丈夫にする
- ◎ 便秘の解消
- ◎ 脳を活性化して老化防止につながる
- ◎ 気分転換になりストレス解消に役立つ

何か運動を始めたいと思ったら、まずは歩くことから始めませんか？
目標1日1万歩♪
まずは今よりプラス1000歩を心がけましょう。

☆歩行習慣を身につけるために☆

- 歩数を歩行時間で覚えましょう。10分間歩くと約1000歩です。
- 歩数を生活の行動パターンとして体で覚えましょう。例えばスーパーへの買い物は何歩、通勤は何歩など。
- 最初から欲張らないことです。4000歩増やす場合も、まずは1日1000歩増やすことから始め、3か月かけて徐々に4000歩に増やしましょう。
- 週1回まとめて60分でも、週6回10分ずつでもライフスタイルに合わせてウォーキングの時間を確保しましょう。
- 歩行は連続しなくても大丈夫。日常生活の中で歩行によって移動する機会をできるだけ多く作りましょう。例えば、エレベータに乗らず階段を使うようにする、バスを1停留分歩くなど。
- 歩行に目的を持たせましょう。休日にはショッピングに出かけたり、史跡を訪ねたりするのもおすすめです。

ウォーキングの3つポイント！

☆ポイント1☆

いつも歩く速さより
速歩きに

☆ポイント2☆

普段の歩幅より
5～10cm程度大股に

☆ポイント3☆

いつもより
腕を大きく振り気味に



- 事故の予防と運動後の疲労軽減のために準備運動、整理運動をしましょう。
- 久しぶりに運動をする方は、ゆっくりペースからスタートして、徐々に速歩きにもっていきましょう。
- 持病のある方は主治医に相談してから始めましょう。体調の悪いときは無理せず、中止しましょう。
- 脱水や熱中症予防のために、運動前や運動中、運動後に水分を取りましょう。

