

運動習慣・活動量を見直してみませんか？

内臓脂肪減少に有効なのが有酸素運動です。その中でも、歩く・自転車に乗る・掃除機をかけるなどの中強度の運動・生活活動がおすすめです。運動・生活活動の内容や強度は、自身の状態に合わせて継続可能なものを選ぶようにしましょう。

とにかく歩いてみよう！ ウォーキングのすすめ

■有酸素運動の基本はウォーキング

早歩きで、大股に、息が弾み汗が出るくらいの速さで歩くようにしましょう！

★1回に20分以上運動しないと脂肪燃焼効果が少ない、ということはありません。
1回に30分の運動を行っても、10分の運動を3回行って、減量効果に差がないことが分かっています。

(参照：e-ヘルスネット)

One Point

➤歩数計や、歩数と距離・消費エネルギー量も分かるアプリを使うのがおすすめです。

視線は遠くに、
あごを引く

胸を張る

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕を前後に大きく
振る

つま先から蹴りだし
かかとから着地する

歩幅はできるだけ
広くとる

日常生活でもっと身体を動かそう

□通勤でバス・電車
はひとつ手前で
降りて歩く



□買い物など近くの
外出は、徒歩や
自転車にする



□会社や駅では
階段を使う



□身体を使う家事を
行う



□昼休みに散歩する



□座席で
ストレッチする



□歩くときは、
早歩き・大股で



□休日にも動く
例) 子供と遊ぶ
買い物に出かける



安全の
ために

血圧が高めの方(150mmHg/100mmHg以上)は、運動中の血圧上昇により心血管事故のリスクがあるため、注意が必要です。