

もっと体を
動かそう

運動は3つの要素を組み合わせる

脂肪の燃焼に有効なのは有酸素運動ですが、運動には3つの種類があり、それらをバランス良く組み合わせて実施するとより安全で、効果的な運動になります。

有酸素運動

(ウォーキング、水泳、ジョギング、ダンス、水中ウォーキングなど)

脂肪の燃焼の基本となる運動

- 心肺機能の向上
- 血行促進
- 全身運動で持久力アップ
- ストレス発散



筋力運動

基礎代謝を上げ、効率よく脂肪燃焼する運動

- 筋肉量が増加する
→基礎代謝の増加→太りにくい体
- 膝痛や腰痛の予防・改善
- 転倒予防



柔軟運動

(ストレッチング)

ケガを予防し、大きな動きの全身運動

- 運動に対する準備
- けがの防止
- 疲労回復
- 肩こりや腰痛の予防・改善
- 関節可動域の拡大



どのくらい歩けばいいの？

適切な活動量は、その人の体力や年齢などによって異なります。
おおまかな目安は、

目標 1日に8,000~10,000歩



まずは、1日に1,000歩（約10分）増やすことから始めてみましょう。



慣れてきたら、**週に2回は3,000歩**（30分）程度のウォーキングをおすすめします！！



最終的には、**週150分程度**を目指しましょう。
（1日30分×週5日
又は50分×週3日）

歩数計の すすめ

目標をたてるには、ご自分の現在の活動量を知ることが大切です。そのためにも、歩数計を朝から寝る前までつけることをお勧めします。