

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。



## 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歩以上**

※高齢者は6,000歩以上

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**

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

