

生活の中で
今よりも **10分** 多く体を動かす

40~60分の身体活動

- 買い物・洗濯物を干す
- 通勤・階段昇降・農作業
- 子供と屋外で遊ぶ 等



プラス・テン

+10

しましょう!!

運動習慣を持つ

30分以上運動を週2日以上

- ジムやフィットネスクラブで行う
- トレーニング・エアロビクス
- テニス・ウォーキング・登山 等



生活の中でできるながら運動を見つけてみよう!!

エスカレーターや
エレベーターでの
移動



階段に
チェンジ!

体を動かして「気持ちいいな」と
思うと、ストレス解消にもつなが
ります。家にいながらできること
を見つけ、無理なく続けられるこ
とから始めましょう!



雑巾がけに
チェンジ!

ほうきを使った
床掃き掃除

運動でカロリーを
消費するのは
難しいですが、
継続した運動で脂肪
が燃えやすい
からだになります。

体重別エネルギー消費量(単位：Kcal) ※5Kcal 単位で表示

運動時間 10分	普通歩行	やや速歩	ジョギング	ラジオ体操	自転車	ゴルフ	水泳	床磨き
50kg	20	25	40	40	30	20	60	30
60kg	20	30	50	45	30	25	75	35
70kg	25	35	60	55	40	30	85	40
80kg	30	40	70	65	40	35	100	45

食べ物別エネルギー (単位：Kcal)

アーモンド チョコ 2粒	48	スポーツ ドリンク 500ml	135	ビール 350ml	140
せんべい 1枚	70	オレンジ ジュース 500ml	210	チューハイ 350ml	160



「体脂肪1kg」を減らすには「7,000kcal」の消費が必要です。
1か月(30日)で体脂肪1kgを減らすには・・・?

$$7,000\text{kcal} \div 30\text{日} = 230\text{kcal/日}$$

運動量のアップ↑ + 食事量のダウン↓ を組み合わせて、
コントロールしましょう。

毎日の体重測定が減量の **カギ** ✨

1日男性 9200 歩、女性 8300 歩を目安に歩きましょう!! 10分歩くと、約 1000 歩になります。

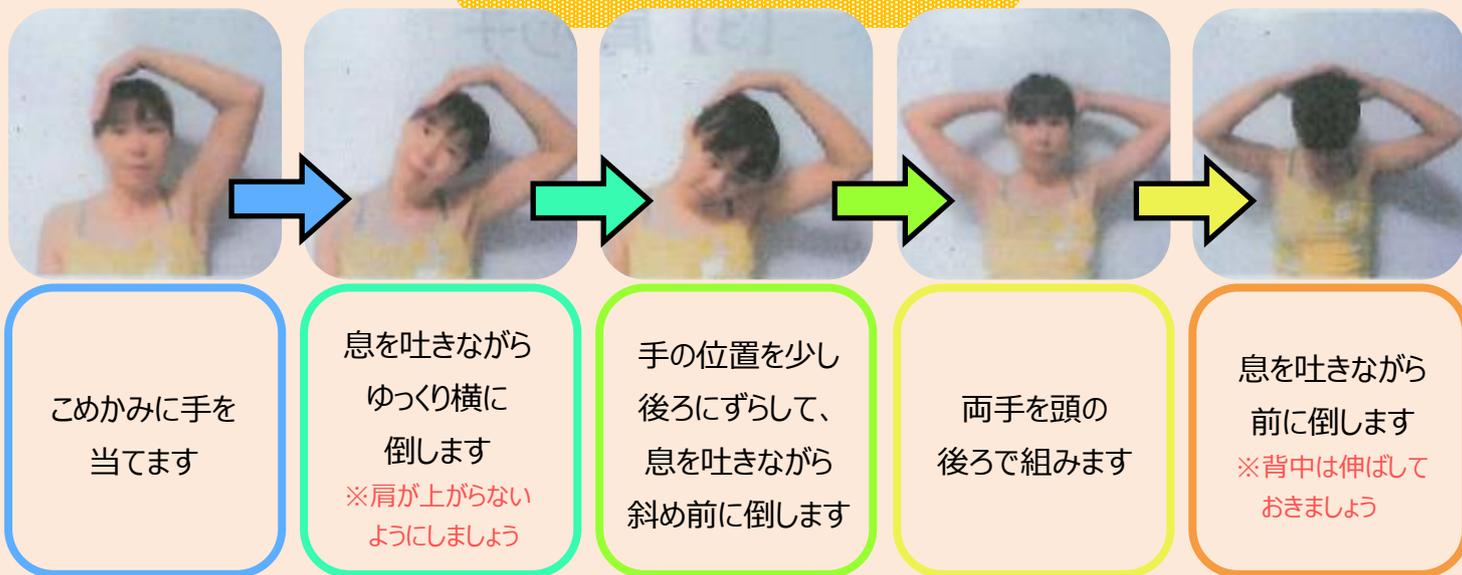
ストレッチ

ストレッチにはいろいろな効果があります。
血行促進・疲労回復・ストレス解消・老化予防など…
ただし、無理に引っ張ったり、のばしすぎたりすると、
かえって逆効果になってしまうこともあります。
楽に、心地いい程度に行いましょう。

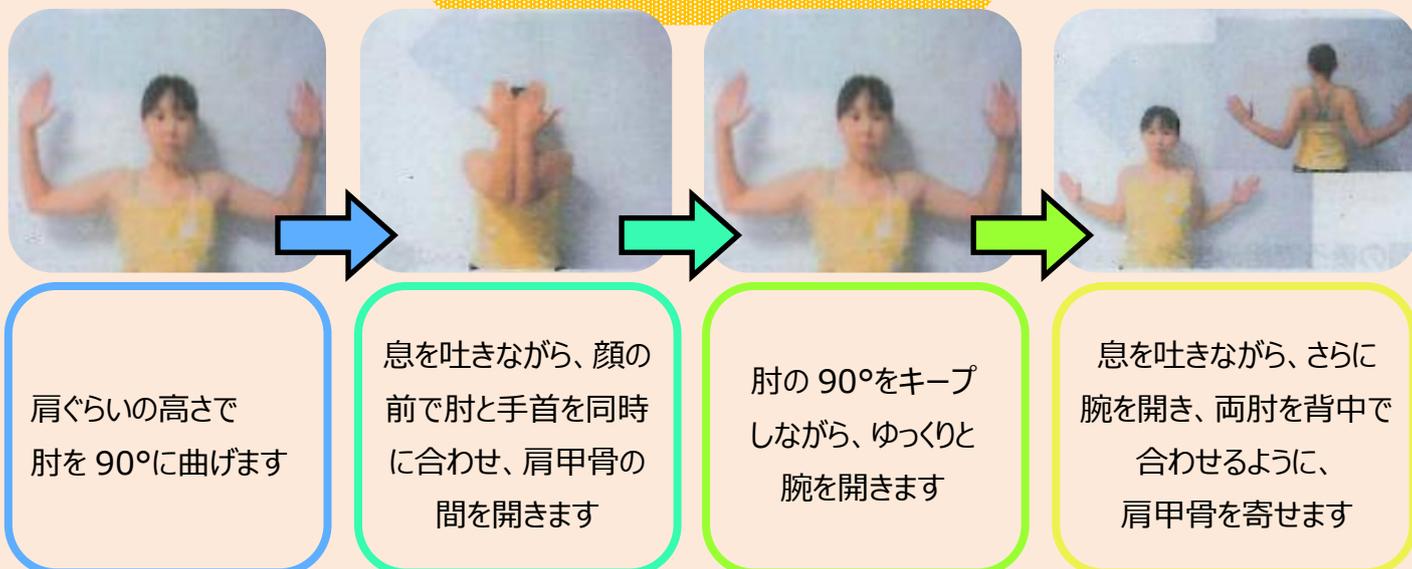
※ ストレッチを行う前に

- ✿ 呼吸を止めないようにしましょう
- ✿ 反動を使わず、ゆっくり伸ばしましょう
- ✿ 痛いところは、無理をしないようにしましょう
- ✿ リラックスできる場所で行いましょう
- ✿ 体調が悪い時はやめましょう

首のストレッチ



肩甲骨のストレッチ



背中ストレッチ



みぞおちの前あたりで
手を組み大きく息を
吸い込みます。



ゆっくり息を吐きながら
腕を前に出し、頭を下
げて背中を丸めます。

ポイントは
ゆっくり動くこと、
痛いときは
無理をしないこと!



股関節ストレッチ



足の裏を合わせます



息を吐きながら、
上体を前に倒します。
※背中伸ばして
おきましょう。



※寝た状態で行う場合

腰ストレッチ



仰向けで膝を
90°に立てます



息を吐きながら、両膝を
右側に倒します。
※肩が床から離れない
ようにします。



反対側も同様に
倒します。何度か
繰り返しましょう。



両手で両ひざを抱えます。



息を吐きながら、腕の力で
膝を胸のほうへ引き寄せます。
お尻が床から少し浮きます。

筋力トレーニング

ストレッチに慣れてきたら、筋力アップを目指してみましょ。

筋力トレーニングといっても、専用の器具も広い場所もありません。

「短い時間で」「お子さんと一緒に」など、時間を有効に活用できる筋力トレーニングを紹介します。

ただし、ストレッチと同じく無理は禁物です。楽しみながら美ボディを目指しましょう。

かかと上げ ～ふくらはぎの運動～

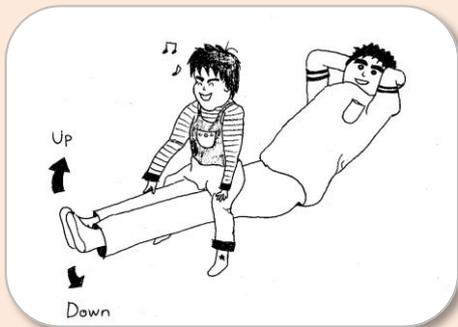
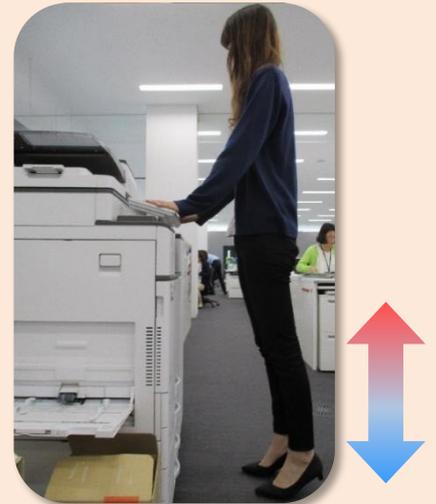
「キッチンで家事をしているとき」

「オフィスでコピーをとっているとき」

ただ立っているだけなんて、もったいない！

かかとを上げてつま先立ちになることで、

太ももやふくらはぎのシェイプアップになります。



シーソー ～腹筋の運動～

大人は仰向けに寝て、足の膝付近に子どもを乗せます。

「ぎっこん」と言いながら腹筋を使って子供を上げたり、下げたりします。

お子さんと一緒に楽しめるトレーニングです。

スクワット ～下半身の運動～

足を肩幅に開いて、背筋を伸ばしたまま
ゆっくりと腰を落としましょう。

大きな筋肉を鍛えられるので、

基礎代謝アップでダイエット効果も期待できます

無理せず、スキマ時間に取り入れてみましょう！

