

健康のための一歩を踏み出そう!

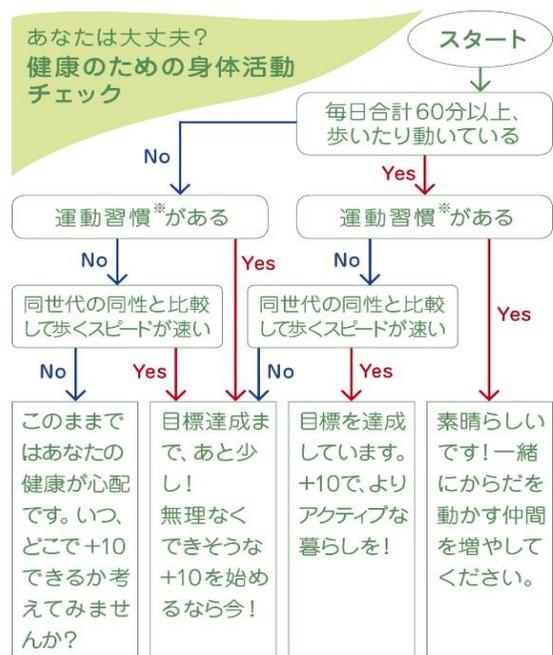


プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



運動前には必ず健康チェック!



*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

体の使い方のちょっとした工夫で エネルギー消費がアップ!

1日寝たままよりも、活動をしたほうが筋肉はよく動く!



消費エネルギーを計算してみよう!

【10分間の運動で使うエネルギー量の目安】

	10分あたりのエネルギー消費量	今の体重	エネルギー消費量
普通に歩く	0.2 ×	kg =	kcal
大また(+10cm)で少し速く歩く	0.8 ×	kg =	kcal
階段を上り下りする	1.0 ×	kg =	kcal
かかとをつま先の上げ下げ・足首ストレッチ	0.6 ×	kg =	kcal
自転車で走る(平地)	0.8 ×	kg =	kcal
ラジオ体操	0.8 ×	kg =	kcal

※体重60kgの方が10分間歩くと

- 普通に歩く ……12 kcal
- 大またで少し速く歩く ……48 kcal
- 階段を上り下りする ……60 kcal
- かかとをつま先の上げ下げ・足首ストレッチ ……36 kcal
- 自転車で走る ……48 kcal
- ラジオ体操 ……48 kcal



食べ物のエネルギー量も知っておこう

ご飯100g	軽<1杯	160 kcal
食パン6枚切	1枚	160 kcal
あんぱん(ミニ)	1個	128 kcal
メロンパン	1個	432 kcal
もち50g	1個	112 kcal
クッキー	1枚	53 kcal
チョコレート	6かけ	160 kcal
あめ	1個	20 kcal
饅頭	1個	160 kcal
ドーナツ	1個	480 kcal
ビール(淡色)	1缶350cc	140 kcal
ビール(発泡酒)	1缶350cc	157 kcal

一日80kcal 少しずつ調整できたら・・・

半年で約2kgの脂肪が減らせることに



「有酸素運動」+「筋トレ」がおススメ

ウォーキングだけでは年齢による筋肉の減少を抑えることはできません。

2種類ある筋肉を意識した運動がお勧めです。

	日常生活で使う?	加齢の影響は?	エネルギー消費は?	脂肪を分解する?	鍛える方法は?
赤い筋肉(遅筋)	使う	ない	筋肉を使えば消費できる	酸素を使って分解できる	ウォーキング・ジョギングなど
白い筋肉(速筋)	ほぼ使わない。素早い動きの時に使う	ある。30歳から減り始める	筋肉を使わなくても消費できる	直接脂肪燃焼はしない。基礎代謝(※)が上がる	筋力トレーニングなど

※1日横になっていても消費するエネルギー量



ちょっとだけ、疑問解決

運動した後の「お腹がすいた!」をどうする?

運動後の空腹は、脂肪が燃えるサイン。空腹にまかせて、「ドカ食い」するのはもったいない!

運動で、筋肉の中の燃料がなくなると血液中の糖が急に細胞に取り込まれます。その結果血糖が下がり、お腹がすくのです。この時に、肝臓と脂肪に蓄えられている脂肪が分解されます。運動の後のお腹がすいている時は脂肪が燃えている時間のようです。

※運動後はお茶、水などの水分摂取は積極的に行いましょう。

