

日常生活の中で エネルギー消費を増やしましょう

～今より「体を動かす」ことを意識しましょう～



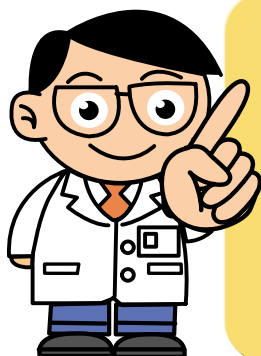
「1日10,000歩」が生活習慣病予防につながります

家庭

- リモコンを使わず、動いてテレビのチャンネルを変える
- 乗物を使わず歩く
- ペットと散歩をする
- 自分の街を探検する

通勤

- ひとつ前の駅で降りて歩く
- エレベーターを使わない
- 早足で歩く
- 電車やバスの中では立つ



たとえば…

- | | |
|-----------|------------|
| ● 速歩(早歩き) | 15分で50kcal |
| ● 自転車 | 15分で50kcal |
| ● 階段昇降 | 5分で50kcal |

10分歩くと約1000歩になり、約40kcalを消費します

まずは、日常生活の中に、運動を取り入れてみましょう