









体重1kg減らすには!

体重を1kg (腰囲1cm) 減らすには、7000kcalの消費が必要です。
1ヶ月に1kg減らすとしたら、
1日あたり240kcal消費する計算になります。

普段の生活の中で5分でも意識して体を動かすことから始めてみませんか?

100kcalエクササイズ

~体重60kgの人が約100kcal消費する運動・活動(目安)です~

 かなり早く歩く 20分	 犬の散歩 34分	 部屋の掃除 34分	 水泳(ゆっくり) 17分
 自転車にのる 25分	 子どもと遊ぶ 25分	 庭仕事・草取り 23分	 農作業 23分

Let's ウォーキング!

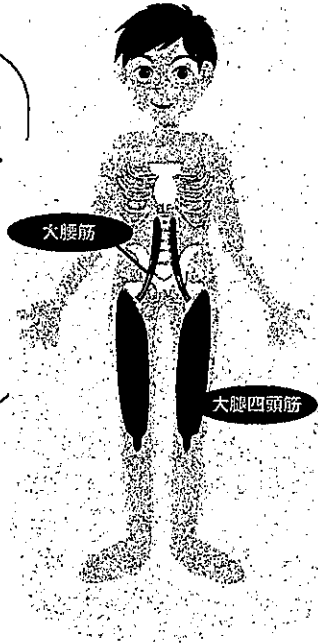
- ★御勅使南公園内 ; 1km2km3kmコースや林間コースがあります。
- ★檜形総合公園~滝沢川沿い ; 公園内もコースがいくつかあります。
- ★甲西ふれあい公園 ; 遊歩道1周約12分
- ★遊・湯ふれあい公園内~釜無川沿い
- ★白根B&G海洋センター~白根中央公園周囲

基礎代謝量をあげよう

筋肉は最大のエネルギーを消費器官です。とくにからだを支えているような大きな筋肉(大腰筋、大腿四頭筋など)を鍛えると、じっとしているときのエネルギー消費が高まり(基礎代謝量上がる)、太りにくい体をつくれます。

さらに自然に呼吸しながら軽いトレーニングを行うと有酸素運動(脂肪を燃焼させる運動)の効果もあります。

年齢とともに低下していく基礎代謝量を維持することが内臓脂肪をためないコツです。



自宅のできる筋肉トレーニング

各10回

①スクワット

- 1) 正面を向き、肩幅に開いた足を八の字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
- 2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間でいすに座るように曲げ、1秒間膝を曲げ、1秒間姿勢を保つ。
- 3) 3秒間でもとの姿勢にもどす。※膝がつま先より前にでないように!

各10回

②ヒップエクステンション

- 1) 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下のほうに力を入れる。
- 2) 3秒間でかかとから腰を反らさないようにしながら足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保つ。
- 3) 3秒間でもとの姿勢にもどす。※上半身が前傾しない! ※椅子に体重をかけない

各10回

③腕立て伏せ

- 1) 膝を少し曲げた状態で膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす(膝は少し曲げる)
- 2) 両手を膝幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。
- 3) ゆっくり肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- 4) ゆっくりと元の姿勢にもどす(このとき、腰をそらさない)

