

ウォーキング

～ 心も体もリフレッシュ!! ～

歩き方をチェック!



ウォーキングの4大効果

- 1. 血管にいい!**
全身に血液が循環し血圧が安定。心肺機能が上がり血管も丈夫になります。
- 2. 脳にいい!**
筋肉への刺激だけでなく五感を働かせることで脳の働きを高めます。
- 3. 筋肉にいい!**
全身の多くの筋肉を同時に動かすので、持久力がついて疲れにくくなります。
- 4. 骨にいい!**
適度な刺激によって関節がしなやかに、骨粗しょう症予防にもつながります。

- ◎ウォーキングは、いつでも、どこでも、ひとりでもできるもっとも身近で効率的な運動です。まずは日常生活で歩く機会を増やしましょう。
- ◎今までより1000歩多く歩くことから始め、1日1万歩を目指しましょう。
- ◎消費カロリーの目安は、(体重60kgの方が早歩きした場合)
1km(約10分)のウォーキングで約45キロカロリーです。(消費カロリーについては、あくまでも目安となります。)
※歩くスピードなどの条件によって、消費カロリーに違いがあります。

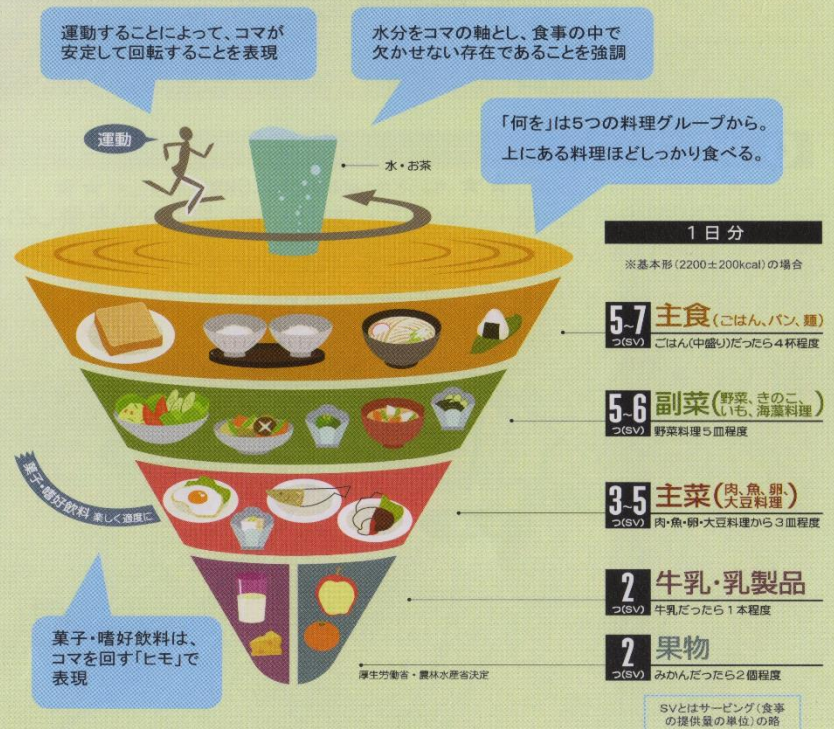
- このウォーキングマップは、越生町健康づくり協力員のご協力により作成しました。地元の特色を活かしたコースとなっています。
- 越生町観光案内所(オーティック)、越生町観光センター(里の駅)、越生町自然休養村センターに全自動血圧計を設置しています。お気軽にご利用ください。

食事バランス

- ◎バランスよく食べる力を身につけよう!
毎日の食事は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループを組み合わせでバランスよくとることが大切です。
- ★牛乳・乳製品や果物をとるのは、朝食がチャンス!
- ★外食の多い昼食では、不足しがちな副菜を食べる意識を持とう!
- ★夕食は、主菜は1品、なるべくあっさりしたものを組み合わせて選ぼう!
- ★お酒の席では、バランス意識をもって、カロリー過多にならないように!

● 食事バランスガイド ●

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。
バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか?



「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。