

# 栄 養 科

## だ よ り

# 「運動」

あと数か月で新年号になる今年。  
新しい生活習慣を始めるきっかけにしませんか？

### お腹が出ている…



腹囲の1cmは内臓脂肪約1kgに相当します。内臓脂肪約1kgを減少させるためには「運動量の増加」と、「食事改善によるエネルギー摂取量の減少」を合わせて約7,000kcalが必要となります。1ヵ月かけて内臓脂肪約1kg減少を目指すなら、1日当たり約230kcal減らさなければなりません。一般に、運動のみで内臓脂肪を減少させるのに比べ、食事改善と合わせて行った方が体重の減量がしやすいと言われています。

### 難しく考えない！



運動が嫌い、不得意、行う自信がない、時間がないなど、体を動かすことについて、その負担にばかり目を向けていませんか？健康づくりのためにおすすめする1日の生活活動量は、歩数にして8,000歩から10,000歩程度です。しかし、生活活動を増やすことでも生活習慣病の予防ができます。いきなり運動するという目標を設定するのではなく、まずは体を動かしましょう！例えば、なるべく階段を利用するというのも良い方法ですよ。

### ウォーキングを始めたい(持久力アップ)

適した靴や、服装で歩きましょう。図のような姿勢を意識しましょう。普段よりも少し早いスピード(速歩)で歩いてみましょう。

#### 理想的な姿勢

視線は遠くにあごは引く

胸を張る

脚を伸ばす

かかとから着地



肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きくふる

歩幅はできるだけ広くとる

まずは週合計60分を目標に。しかし、これから運動を始める方は、「かなり楽である」と感じる所から始め、「ややきつい」強さでの運動を目指しましょう。

### 室内でできる事をしたい(筋力アップ)

#### スクワット(大腿部前面、大腰筋)

- ① 肩幅に開いた足をハの字に開き、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秒間かけて、息を吐きながら椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③ 3秒間かけて、息を吸いながら元の姿勢に戻す。



- ⚠️ 膝はつま先より前に出さない。下を向かない。
  - ⚠️ 足裏全体に体重をかけるように膝をまげる
- まずは「毎日10回」から始めてみましょう