



ついつい食べすぎちゃった・・・
運動しないといけないけど、
外は寒いし時間がない、面倒くさ
い、膝が悪くて歩けない・・・

「運動」という形にこだわらず
日常の行動をほんのちょっと
変えてみましょう！！





①運動は20分以上しないと意味がない？

→こまぎれ運動でも脂肪燃焼効果は得られます！

細切れ運動や、日常の活動量を増やすことで身体の脂肪はエネルギー源として利用されます

②激しい運動でないと脂肪は落ちない？

→楽だけどちょっとキツイ程度の運動が効果的！

早歩きや階段昇降など中強度の運動がダイエットにも健康維持にも効果的と言われています



①こまぎれ運動とは？！

たとえばこんなこと・・・

- 歯磨き中にかかとの上げ下げや足踏みをする
- 目覚めにラジオ体操やテレビを見ながらストレッチやスクワットをする
- 自転車や徒歩で買い物に行く、目的以外にも色々見てまわる（ウィンドーショッピング）
- エレベータやエスカレーターよりも階段を使う
- 電車内では座らずお腹に力を入れて正しい姿勢を保つ
- お部屋の掃除や庭の草むしりを念入りに
- 布団干しや窓拭きをこまめに行う



短時間でも習慣にしましょう



・・・など、少し意識して活動量を増やしましょう





② 楽だけどちょっとキツイ程度の運動のポイント



- ☆ 笑顔で会話ができる程度の強さで
- ☆ 空腹時と食直後を避けて食後 1 ～ 2 時間に行う
- ☆ スポーツドリンクは避けて水分摂取をしっかりとしましょう
- ☆ 持病のある人はまず主治医に相談を

