

ワンポイント  アドバイス！

エネルギーを消費しやすい体をつくるには

身体活動量は、運動によるものと、家事などの日常生活活動によるものと、大きく2つに分けることができます。運動を習慣的に行うことが難しいとき、日常生活活動量を増やしてみましょう。

- 体が温まった時を利用してストレッチをする
- リモコンスイッチを使わずテレビやビデオを操作する
- 家の周囲を掃除したり、床のぞうきんがけをする
- 代謝の機能を維持するため朝食は絶対に欠かさない



- 歩きやすい靴を履き、動きやすい服を着る
- 駐車場はなるべく遠くに停める
- 一駅(バス停)手前で降りて歩く
- 信号の待ち時間は下腹に力を入れる



- 仕事のひと区切りに軽い運動をする
- 職場で人に用がある時は、電話を使わずに、その人の席まで歩く
- エスカレーターやエレベーターを使わずに階段で昇り降りする



(参考：ウィルニュース、健康・体力づくり事業財団ホームページ)