



おいしい たのしい
元気やない

＊ ＊ 一口メモ ＊ ＊

柳井市健康づくり計画目標

- 肥満者の割合（成人） 現状値 23.4%⇒14.5%
- 運動を定期的にする（成人） 現状値 31.6%⇒40%

日常生活の中でもう１００キロカロリー消費しよう！！

毎日忙しくて運動する時間が作れない…そんな方もたくさんいらっしゃるでしょう。特別な運動を今の生活にプラスするのではなく、今の日常生活の動作を見直すことで運動不足を解消することができます。毎日、今より１００キロカロリーずつ消費カロリーを増やし、肥満予防をしましょう。

●いつも車を利用している外出を自転車にしてみると…

体重５０kgの人は３８分間、体重７０kgの人は２７分間で１００キロカロリー消費されます。

●いつも車を利用している外出を徒歩にしてみると…

体重５０kgの人は５７分間、体重７０kgの人は４１分間で１００キロカロリー消費されます。

●床のモップがけを雑巾がけにすると…

体重５０kgの人は４１分間、体重７０kgの人は２９分間で１００キロカロリー消費されます。

●風呂掃除をすると…

体重５０kgの人は４１分間、体重７０kgの人は２９分間で１００キロカロリー消費されます。

裏面もご覧ください

●積極的に階段を利用すると…

体重50kgの人は16分間、体重70kgの人は12分間で100キロカロリー消費されます。

●子どもさんやお孫さんと外で遊ぶと

体重50kgの人は29分間、体重70kgの人は20分間で100キロカロリー消費されます。

このように日常生活の中でもテキパキと動くことや方法をかえることで立派な運動になります。効果的な運動は、日常生活の中にたくさんあります。毎日の生活の中で効率よく体を動かすことを続けましょう。