

健康豆知識

～1日1万歩のわけ～

日本人が1日に摂取するカロリーの平均は、約2100Kcal。その内100～300Kcal程は余ると言われています。たかが数百Kcalでも、日々積み積み積もれば、大変な量に…。そしてそれは脂肪となって蓄積していきます。この300Kcalを消費するのが、1日1万歩ウォーキングなのです。

体重60kgの人の場合、一分間に100歩の速さで歩いて、約3.3Kcalを使うといわれています。30分歩けば3000歩＝約100Kcalの消費に。

仮にあなたが1日300Kcalオーバーとすると、90分＝9000歩が目標になります。覚えやすく、「1日1万歩(100分)」としましょう。

では、あなたが1日1万歩を達成するには、何歩くらいを目標にウォーキングすればいいでしょうか？

右の式を埋めてみましょう！

運動効果のあがる歩き方



あなたのウォーキング目標は

1万歩 — **日常の歩数** = **目標の歩数**

[]歩 []歩

ウォーキングQ.&A.

Q. 持ち物は？

A. お茶、タオル、帽子は必須。小銭、万歩計、雨具はあると便利です。服装は、調整できるように重ね着しておくとう便利。カメラで花や夕日を撮影して、更に楽しみを広げている人も。

Q. どんな靴がよい？

A. 衝撃を吸収できるような、できればウォーキング用の靴がお勧め。膝などの関節にかかる負担を和らげてくれます。

Q. 毎日続けるべき？

A. 継続は大事ですが、血圧が高すぎる、動悸がする、睡眠不足、二日酔い…こんな時は無理せず、ウォーキングを中止しましょう。まずは、完璧を目指さずにできる範囲から始めるのも手です。

保健センターから：保健センターで実施していた健康運動教室の卒業生から市内のお勧めウォーキングコースのご紹介です。第1弾は市民の皆様にも馴染み深いコースです。が、改めて歩くとまた季節ごとの自然の美しさに驚かされます。ウォーキングの爽快感をあなたも味わってみませんか？