

歩くことから始めよう

現在行われている特定健診・保健指導は、病気の予備群であるメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病に至る前にそのリスクを解消することを目的としています。そのために必要なのが、適切な食事と運動の習慣。お腹まわりの脂肪が気になっている方は、まず毎日30分多く歩くことから始めてみましょう。

監修 ● 久野 譜也 (筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授)

STUDY



プラス 30分 × 3カ月 = 腹囲マイナス 1cm

腹囲 1cm は脂肪約 1kg に相当し、脂肪 1kg を燃焼させるためには約 7,000kcal の消費が必要です。たとえば、体重 70kg の人が毎日 30 分多く歩いた場合(平地、67m/分)、75kcal 消費されるので、3カ月余りで 1kg の脂肪を燃焼させることができます。

MEMO

厚生労働省の平成 21 年国民健康・栄養調査によると、1日の平均歩数は男性 7,214 歩、女性 6,352 歩となりました。30 分歩くと約 3,000 歩ですから、歩数計をつける場合は 1日 10,000 歩を目標にするとよいでしょう。

STEP 1

10分 × 3回でプラス 30分

毎日 30 分続けて歩く時間はとれなくても、10 分続けて歩くことを 1日 3 回実践することならできませんか？ 下記から自分に合った 3 つを選んで実践してみましょう。

Check!

朝食の前に歩く

早起きして、朝の静かな街を歩いてみましょう。時間に余裕をもつことは、リラックスして 1 日を過ごすことにもつながります。

通勤時にプラスして歩く

通勤時は多く歩くチャンスです。バスや自転車を利用しないで駅まで歩くなど、1 日の歩数を稼ぎましょう。また、帰宅時は遠回りして帰るのもいいでしょう。

昼休みに歩く

デスクワークの方におすすめです。リフレッシュも兼ねて、公園などを散歩してみましょう。少し遠い店でランチをとるのも多く歩くコツです。

近いところは歩く

時間に余裕があれば歩いて行きましょう。歩くともわりに目が行くので、意外な発見があるものです。

アフター 5 に歩く

買い物好きなら、会社帰りのウィンドウショッピングがおすすめです。目的があれば歩くことも楽しくなります。

買物は遠い店へ

買物をするときには遠くの店まで歩いて行きましょう。また、日用品は買い置きしないで、なくなったら買いに行くようにすると歩くきっかけが増えます。



STEP 2

強度を高めて効果アップ

30 分多く歩くことに慣れてきたら、強度の高い運動を取り入れて効果アップを狙いましょう。

Check!

階段を使う

ふつうに歩くのに比べ、階段の上りは約 3 倍のエネルギーが消費できます。2~3 階程度の移動であれば、積極的に階段を使いましょう。

歩くスピードをアップ

少し息があがるくらいの速さ(平地、95~100m/分)で歩きましょう。体重 70kg の人の場合、ふつうに歩くのに比べ、10 分当たり 10kcal 多く消費できます。



Point

プラス 30 分歩くことに慣れてきたら、プラス 40 分、50 分と増やしていきましょう。また、ジョギングや水泳などの持久力を向上させる運動や、筋力トレーニングも取り入れると、内臓脂肪の燃焼にはさらに効果的です。