



日常生活の中で手軽に運動するコツ ～ウォーキング編～

皆さんは、定期的に運動していますか？

フィットネスクラブや習い事などでからだを動かされている方がいらっしゃる一方で、普段なかなか運動できていない！という方も少なくないと思います。ダイエットの有無に関わらず、運動することは健康を維持していく上で重要です。そこで今回は、ウォーキングに焦点を当てて、手軽に運動するコツをご紹介します。

◇歩くこと＝全身運動

「歩く」ことは普段何気なく行っているだけに、運動という意識はあまりないと思います。ところが歩行は、脚の筋肉だけでも、大腿四頭筋（大腿直筋・広筋）、大腿二頭筋、前脛骨筋、下腿三頭筋（腓腹筋・ヒラメ筋など）…というように、一歩足を踏み出すたびに大きな筋肉をいくつもシクンクソさせて使います。同時に腰の筋肉や腹筋を使い、腕の筋肉までも使うのです。**ただ歩くだけでも全身の筋肉や神経を総動員する全身運動となり、当然エネルギーをたくさん使います。**ウォーキングで使われるエネルギーの主燃料は、体内の「脂肪」。脂肪は酸素によって分解され、エネルギーに変わります。特に早歩きで20分程歩いて息が弾むようになると効率がUPします！

タニタが行った実験では、2週間特別な食事制限を行わず「できるだけたくさん歩く」ことだけを目指した結果、「1日の歩数」が多い人ほど脂肪が減少するという傾向が見られました。これを聞くと、歩くことの効果は大きいですね。楽しく歩いて脂肪を減らす、とはまさに一石二鳥です。

◇いつもより「1000歩多く」を意識する

ここまでたくさん歩くことの効果をお伝えしましたが、具体的にはどうすれば…とお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

ただ単にたくさん歩くことを目標にするのはなかなか大変ですので、まずは**今の1日の歩数よりも「1000歩多く歩く」ことを目標**にしてみましょう。1日にどれくらい歩いているのかわからない！という方は、歩数計や活動量計を身につけて過ごしてみると、歩数をしっかり把握することができますよ。

【1000歩多く歩く為のポイント】

- ・一駅前で降りて歩いて帰る
- ・フロアの移動はできるだけ階段を使う
- ・大きなショッピングモールで買い物する

そして、**60分間歩き続けけるのも、10分ずつ6回歩くのも、その効果はほぼ同じです。**

体重48kgの人の場合、計60分のウォーキングで150kcalのエネルギーを消費します（缶ビール1缶、クロワッサン小1個くらい）。細切れでもいいとなると、生活の中で実践できそうですね！今日からは是非お試しください。

今月のおすすめアイテム

からだにやさしいダイエットをサポートする活動量計

活動量計は、身につけるだけで歩数や1日の総消費カロリーがはかれる優れたもの。さらにこの機種は、1カ月で減量したい体重(kg)を5つのコース(0kg、-0.5kg、-1.0kg、-1.5kg、-2.0kg)から選ぶと、1日の目標消費カロリーを自動で算出します。その目標消費カロリーに対する達成度を表示するので、あとどれくらい頑張ればいいのか一目でわかります。

【計測項目】

歩数、歩行距離、歩行時間、脂肪燃焼量、総消費エネルギー量、活動エネルギー量、目標達成度



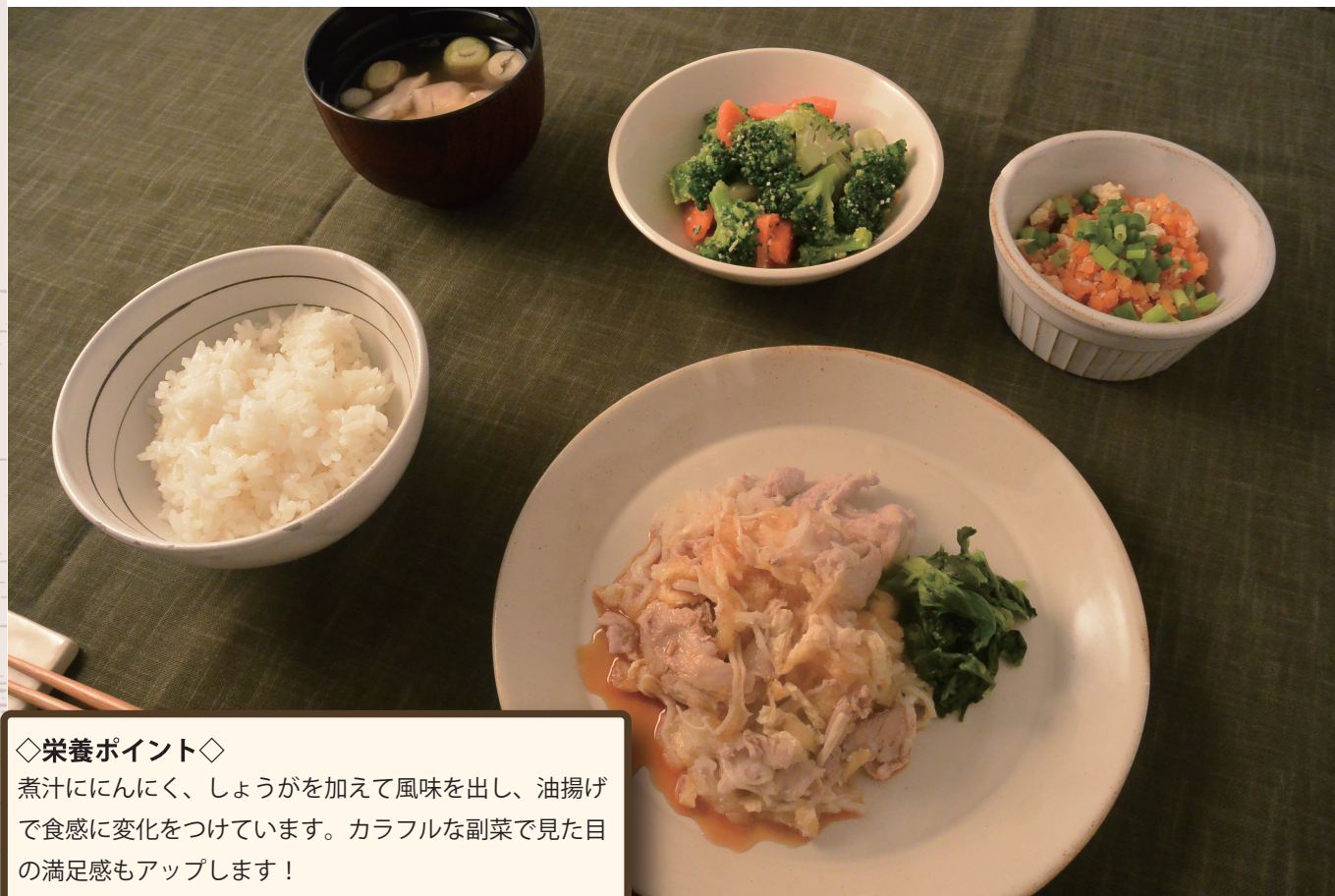
活動量計 EZ-064



活動量計の
詳細はこちら

今月のタニタ食堂おすすめレシピ

常夜なべ風定食～ 493kcal、塩分 2.9g ～



◇栄養ポイント◇

煮汁にんにく、しょうがを加えて風味を出し、油揚げで食感に変化をつけています。カラフルな副菜で見た目の満足感もアップします！

常夜なべ風

209kcal・1.0g

※ごはんは 100g (精白米で 160kcal)

※材料は2人分です

◆材料

- 豚もも肉 (薄切り) 160g
- 油揚げ 20g
- ほうれん草 4 株
- えのきたけ 1/2 袋
- だいこんおろし 2.5cm 分
- だし汁 100ml
- 調味料 A (酒 40ml、にんにく・しょうが 各少々)
- 調味料 B (しょうゆ、レモン汁 各小さじ 2)

◆作り方

1. 豚肉、油揚げは短冊に切る。ほうれん草は長さ 3cm に切り、さっとゆでる。えのきたけは半分に切る。
2. 鍋に調味料 A を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉をほぐしながら煮る。だし汁を加えて一煮たちさせて、油揚げ、えのきたけを加えて煮る。水気を切っただいこんおろしを加えてさっと煮立てて火を止める。
3. 器にほうれん草と 2 を盛り合わせ、調味料 B をまわしかける。

ブロッコリーとチーズの温サラダ

46kcal・0.5g

◆材料

- ブロッコリー 1/2 株
- にんじん 1/10 本
- 調味料 A (粉チーズ 大さじ 1、しょうゆ 小さじ 2/3)

◆作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、にんじんはいちょう切りにして、順にゆでる。
2. ボウルに調味料 A を合わせ、1 を和える。

雷豆腐

56kcal・0.5g

◆材料

- 木綿豆腐 1/8 丁
- 鶏ひき肉 20g
- にんじん 1/3 本
- 調味料 A (しょうゆ、みりん 各小さじ 2/3、オイスターソース 小さじ 1/2)
- ごま油 小さじ 1/4

◆作り方

1. にんじんは粗みじん切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、豆腐とにんじんを入れて豆腐を崩しながら炒め、水分が少なくなったら鶏ひき肉を加えて火が通るまで炒める。
3. 調味料 A を加えて水分を飛ばしながら炒めて味をなじませる。

干しいたけのみそ汁

22kcal・0.9g

◆材料

- 干しいたけ 小 1.5 個
- 長ねぎ 2/3 本
- みそ 小さじ 2
- だし汁 300ml

◆作り方

1. 干しいたけは水 (20ml) でもどす。長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を沸かし、もどし汁、しいたけ、長ねぎを一煮し、みそを溶き入れる。