



健康的にダイエット！！～運動編～



運動には生活習慣病の予防やストレス発散等、身体的にも精神的にも良い効果があります。しかし、運動というと、まとまった時間が必要なお上に、疲労を感じるため、家事や仕事等で多忙な方は一歩が踏み出せない場合が多いと思います。今回は、減量にまつわる運動のコツや情報をお伝えしますので、生活の中に運動を取り入れ、今よりも更に健康な身体を作りましょう！！

運動の効果



運動をすることで消費エネルギーが増え、減量につながり、その結果生活習慣病やがんを予防することができます。また、筋肉量を増やすことで、基礎代謝量(私たちが生活するために最低限必要なエネルギー量)が上がり、より痩せやすい身体をつくることができます。

運動の種類

・体内に取り込んだ酸素を材料に、主に脂肪を燃焼させ、エネルギーを生み出します。
・内臓脂肪の減少に効果的です。

〈例〉
ウォーキング
サイクリング など

有酸素運動

体脂肪を燃やす



・筋肉に貯めておいたグリコーゲン(糖質)を材料に、瞬間的に強い力を発揮します。
・筋肉量の維持や増加に効果的です。

〈例〉
腹筋 腕立て
短距離走 など

無酸素運動

基礎代謝量を増やす



身体活動と消費エネルギー

引用：厚生労働省「エクササイズガイド2006」より

黒字：有酸素運動
赤字：無酸素運動



	普通歩行 腹筋	自転車 ラジオ体操	ソフトボール 平泳ぎ	軽いジョギング 階段昇降	サッカー テニス	ランニング けん垂
運動強度	弱 → 強					強
体重別エネルギー消費量 (Kcal) / 10分						
50kg	20	25	30	45	55	60
60kg	20	30	35	55	65	75
70kg	25	35	40	60	75	85
80kg	30	40	45	70	85	100

例えば、体重が50kgの人は、普通歩行では20kcal消費しますが、ランニングでは60kcal消費することができます。また、同じジョギングでも50kgの人は45kcal消費しますが、80kgの人は70kcal消費します。このように、**運動強度が強い程・体重が重い人程**、消費エネルギー量は大きくなります。

運動時間について

今までは1日30分以上の継続した運動をすることが理想とされてきましたが、最近はいろいろな研究が進み、1回10分程度の運動を3回実施することでも同じ効果があると考えられるようになりました。10分程度の運動なら、実施できそうな気持ちになりませんか？

朝 10分

少し早く出社し
駐車場から会社
まで遠回り



昼 10分

昼食後に
ウォーキング



夜 10分

テレビを見ながら
筋トレ



30分の
継続した運動



＝
同じ効果が
得られます！

運動時の注意点

- 血圧が高い時や体調不良の時は中止する。
- 脱水や熱中症予防のために、水分補給はこまめに行う。
- 運動する前に準備運動と、運動した後に整理運動をする。
- 無理なく続けることができる運動から始める。

運動習慣のない方や適正体重を超えている方が急に強度の強い運動をすると、膝や腰を痛める原因になります。

息が切れず、軽く汗をかく程度の運動がおススメです。



第2回

宇都宮ブリッツェン便り



皆さん、こんにちは。宇都宮ブリッツェンの鈴木讓（ゆずる）です。自転車に乗るのに気持ちの良い季節ですね。皆さん何気なく乗られる自転車だと思いますが、ウォーキング以上に筋肉への負荷がかけられることをご存知ですか？特に、殿筋（おしり）と大腿四頭筋（ふともも）の筋肉をしっかり使います。

その理由は、ウォーキングに比べると、股関節とひざ関節の可動域（動かしている範囲）が2～3倍になる事に起因しています。

体の中でも“大筋群”といわれるおしりとふとももの筋肉をリズムカルに動かす事が出来る自転車運動は、手軽に出来る健康増進方法です。ポイントは、“ちょっとサドル高め”です。乗車し足を付いた際、かかとが少し浮く位が理想的です。それから、タイヤ空気圧やチェーンへの注油などもお忘れなく。



ゆずる
鈴木 讓 選手

～レース情報～

6/ 1～6/4 ツールド熊野 開催地：三重県及び和歌山県
6/10～6/11 Jプロツアー那須塩原クリテリウム/那須ロードレース

公式HP <http://www.nspk.net/tdk/>

公式HP <http://nasu-criterium-road.com/>

*レース結果や選手のブログ等は、宇都宮ブリッツェン公式HP <http://www.blitzen.co.jp/> をご参照ください。

当事業団と宇都宮ブリッツェンは、健康づくりに関するパートナー協定を結んでおり、地域の方々の健康づくりを目的に活動しています。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度健康診断を受けましょう！