

ウォーキング+健康づくり

Act 1

ウォーキング + 筋力トレーニングによるボディメイク

ウォーキングは糖質や脂肪を燃焼させる有酸素運動です。これに、基礎代謝や筋肉量を高める無酸素運動の筋力トレーニングを組み合わせることで、より健康的な身体になります。

【筋力トレーニングのメリット】

- 基礎代謝量のアップ
基礎代謝量が増えることで、太りにくく、痩せやすい身体になる
※基礎代謝量=安静状態でも消費されるエネルギー
- 成長ホルモンの分泌促進
成長ホルモンの分泌量が増えることで新陳代謝が活発になり、肌荒れ予防や肌のハリに良い効果が得られる
- 体脂肪量の減少
体脂肪が燃えやすい身体になる

【筋力トレーニング(スロートレーニング)のメリット】

スロートレーニングは、筋力トレーニングの方法のひとつです。軽い負荷でも効果的に筋力を鍛えることができ、運動の初心者や高齢者に向いています。

- 軽い負荷でも筋力がアップする
 - 軽い負荷でも効果的に筋力を増強させることができる
 - 最大負荷の半分程度でも効果が発揮される
- ケガのリスクが小さい
 - 腱や関節への負担が小さく、ケガのリスクが比較的小さい

筋力トレーニング(スロートレーニング)のポイント

- 1つの動作に時間をかける
 - 勢いや反動で身体を動かさないように、ゆっくりと動く
 - 上下運動の場合、3～5秒程度かけて上げて、3～5秒かけて下げる
- ノンロックを意識する
 - 筋肉の力が抜けてしまわないように、関節を伸ばしきらない・曲げきらない「ノンロック」を意識する

トレーニングでは、無理をしすぎると筋肉を傷めてしまいます。スロートレーニングの場合は3セット程度、1セットごとに30秒程度の休憩を目安に、1週間に3日程度から始めましょう。

【主な効果】

足腰を支える筋力・股関節を曲げる筋力の強化

スロースクワット



腕をまっすぐ伸ばし、軽く手を握る

足は肩幅程度

10回で1セット



鼻で息を吸い、ゆっくりと腰を落とす
鼻から息を吐きながら元の姿勢に

キャットスプリット

【主な効果】

- 骨盤の歪み防止
- 尿漏れ予防



四つん這いで、手は肩幅程度

両足で1セット



片足をゆっくり蹴り上げる×5回
反対の足も同様に

片足立ち

【主な効果】

- 下半身から心臓への血流促進
- むくみ防止



片足を5～10cm程度上げて1分間静止

反対の足も同様に

両足で1セット

※片足立ちが難しい場合、机などに軽く手をつけてもOK

Act 2

ウォーキング + ストレッチによるボディメイク

ストレッチは、筋肉や関節の柔軟性を高める柔軟運動です。軽度の運動ですが、身体の歪みの防止や筋力アップ等の効果が得られます。また、リラクゼーションの効果も高いといわれています。

【ストレッチのメリット】

- | | |
|---------------------------------|--|
| ● 身体の柔軟性が高まる | ● 身体が歪みにくなる |
| ● 筋肉が柔らかくなる | ● 身体を支える筋肉のバランスが保たれることで身体が歪みにくくなり、腰痛や肩こりが防止される |
| ● 血行が改善される | ● 疲労回復 |
| ● 血流がよくなり、手足の冷え、肩こり、腰痛等の改善につながる | ● 新しい酸素や栄養素が体内を循環し、老廃物が回収されることで疲れがとれる |
| ● 心がリラックスする | |
| ● 気分転換やストレス解消につながる | |

ストレッチを行う際のポイント

ストレッチは身体への負荷が低く、動きが少ないため比較的 안전한運動といえますが、正しい方法で実施しなければ十分な効果は期待できません。



5つのポイント

- ひとつの部位に時間を20秒以上かけて伸ばす
- 伸ばす部位を意識する
- 痛くなく気持ちよい程度に伸ばす
- 呼吸を止めない
- 部位を適切に選択する

【主な効果】

- 下半身の疲労回復
- 肉離れ防止



大腿背部

伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる

【主な効果】

- 腰痛防止
- 正しい姿勢の保持



腰

椅子に座り、上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろに反らす

【主な効果】

- 軟骨の磨耗対策
- 下半身の筋力アップ



膝関節の伸展

下腿をゆっくり伸ばし、3秒保持して元に戻す。慣れたら柔らかいゴムバンドで負荷を増す

【主な効果】

- 軟骨の磨耗対策
- 下半身の筋力アップ



膝関節の屈曲

大腿部をゆっくり持ち上げ、3秒保持して元に戻す。慣れたら柔らかいゴムバンドで負荷を増す

【主な効果】

- 柔軟性の向上
- 骨盤の歪みの防止



股関節

両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す

【主な効果】

- 各動作の主動筋である腹筋の強化



上体起こし

膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする

Act 3

ウォーキング + 食事によるボディメイク

健康的な身体づくりには、バランスのよい食事をとることも大切です。さらに、筋肉や骨は、運動に加えて、たんぱく質やカルシウム等の栄養素を過不足なくとることも重要になります。

バランスのよい食事とは…

主食 + 主菜 + 副菜

三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)のバランスがとれ、適度のビタミン・ミネラルもとれる食事です。食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

副菜

野菜・きのこ
いも・海藻料理
ビタミンやミネラルなどを多く含み、糖質やたんぱく質の代謝を助けたり、調節をする。

野菜の目標量は1日350g以上です。小鉢(約70g)で考えると目安は1日5皿。



副菜



主菜

魚・肉・たまご
大豆料理

たんぱく質・脂質を多く含み、筋肉の材料となる。

+

牛乳・乳製品
果物

1日に1回

牛乳・乳製品

カルシウムの供給源

+

果物



主食

ごはん・パン・麺
炭水化物を多く含み、身体を動かすエネルギーのもとになる。

column

食事の時間(リズム)

1日3回食べる・夜遅い時間の食事は注意する

1日3回(朝・昼・夕)の食事をしっかり食べることが大切です。朝食を抜くなどの不規則な食事は、肥満や内蔵脂肪の蓄積につながりやすい食習慣となります。

また、夜遅い食事が習慣化すると、血糖値や中性脂肪の値が上昇しやすくなり、メタボリックシンドロームをまねく原因となります。

ご存知ですか?

中央区食育野菜キャラクター



トマトサン 3



ピーマンゴー 5



にんじんマル 0

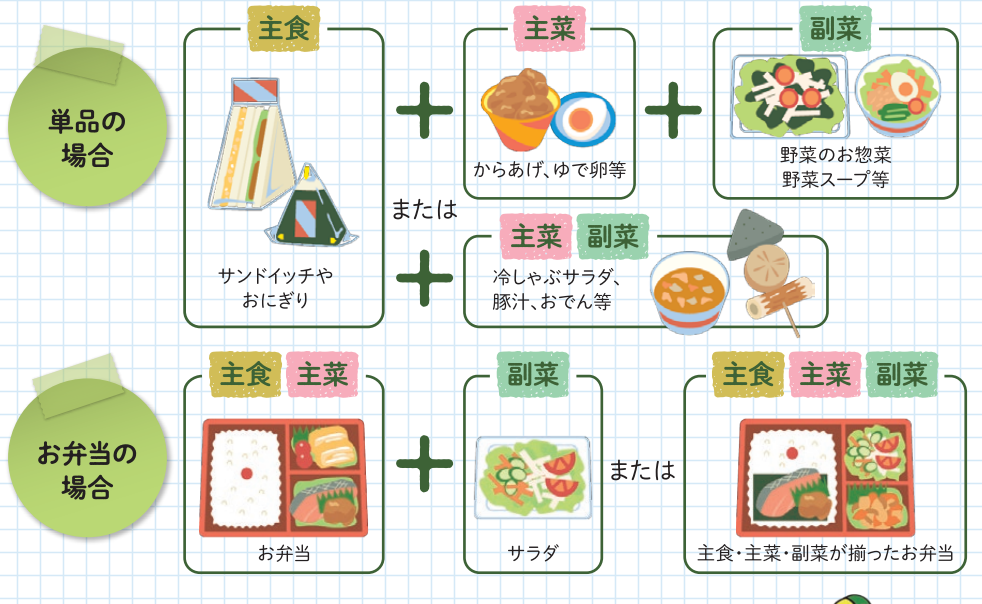
中央区食育野菜キャラクターは、毎日350g以上の野菜を食べることの重要性を呼びかけて、区民のみなさんの健康づくりを応援します。

いつもの食事にちよいし足し

中食の選び方

中食(※)は、いつもの食事に“ちよいし”のテクニックで、栄養バランスがぐっとよくなります。

※中食とは、惣菜店やコンビニ・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさします。



栄養成分表示を上手に活用

加工食品やお弁当等に記載されている栄養成分表示は、どのような栄養成分が、どのくらい含まれているかを一目で分かるようにしたもので、健康づくりに役立つ重要な情報源となっています。



check 1 エネルギーの値～“肥満”や“やせ”の予防に～

1日に必要なエネルギー量は、年齢や身体活動レベルによって異なります。

check 2 たんぱく質・脂質・炭水化物の値
～エネルギー源となる栄養素で生活習慣病予防に～

エネルギー量が650kcalの場合、たんぱく質・脂質・炭水化物の目標量は、次のように計算することができます。

エネルギーkcal × 各栄養素エネルギー比率% ÷ 各栄養素1g当たりのエネルギーkcal
たんぱく質: 650 × (13 ~ 20%) ÷ 4 = 21 ~ 32g
脂質: 650 × (20 ~ 30%) ÷ 9 = 14 ~ 21g
炭水化物: 650 × (50 ~ 65%) ÷ 4 = 81 ~ 105g

check 3 食塩相当量の値～高血圧の予防に～

1日の食塩摂取の目標量は、男性8g未満、女性7g未満です。

※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

お弁当の栄養成分表示(例)

栄養成分表示 1食(400g)当たり	
エネルギー	650 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	22.0 g
炭水化物	90.5 g
食塩相当量	2.6 g

中央区ホームページ「食育ガイド」に簡単にできるおすすめ料理を掲載しています。

