



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え

Q

運動による減量効果があるのはどっち？

- A まとめて運動する
- B こまめに分けてする



A

AもBも両方とも効果があります

今月の
健康
コラム



「運動と減量効果」

生活習慣病の予防のためには、適正体重を維持することが大切で、健康的な食生活や運動習慣が欠かせません。

食事からとった糖質や脂質がエネルギー源として使われますが、運動強度や時間によって消費量は異なり、**まとめて運動してもこまめに分けて運動しても、エネルギー消費の効果はあります**。細切れでもよいのでより多く動くこと、また日常の活動量を増やすことが効果的です。

今より10分多く体を動かそう！ +10 の習慣

フラステン

継続できる運動をしよう！



- ・準備運動・整理体操を忘れずに
- ・その日の体調に合わせ無理せずに
- ・休憩や水分補給を

生活の中のスキマ時間を有効活用しよう！



- ・意識して歩こう！動こう！
- ・家事などをしながら運動やストレッチ

