

# ウォーキング de 健康づくり

健康づくりは、ウォーキング等の運動に加えて食事や休養のあり方も重要です。自分に合った、無理のない健康づくりを心がけましょう！



## !! 運動開始前のセルフチェック!

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 足腰の痛みが強い        | <input type="checkbox"/> 寝不足気味で体調が悪い       |
| <input type="checkbox"/> 熱がある            | <input type="checkbox"/> 食欲がない             |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい           | <input type="checkbox"/> 二日酔いで体調が悪い        |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がある、気分が悪い    | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をして腹痛がある     |
| <input type="checkbox"/> 頭痛やめまいがする       | <input type="checkbox"/> 少し動いただけで息切れや動悸がする |
| <input type="checkbox"/> 耳鳴りがする          | <input type="checkbox"/> 咳やたんが出て、風邪気味である   |
| <input type="checkbox"/> 過労気味で体調が悪い      | <input type="checkbox"/> 胸がいたい             |
| <input type="checkbox"/> (夏季) 熱中症警報が出ている |  |

→1つでも該当した方は、無理をしないで休みましょう。  
該当がなければ、無理のない範囲で運動に取り組みましょう。  
(参考：健康づくりのための身体活動基準 2013)

## !! 運動前の準備運動、運動後の整理運動を忘れずに!

ケガの予防や、次の日に疲れを残さないためにも必ず前後にストレッチをしましょう！呼吸を止めず、全身をまんべんなく伸ばしましょう。

## !! 正しいフォームで歩きましょう!

正しいフォームで歩くことでより運動の効果が得られます。自分に合った歩き方で無理なく歩きましょう。

少し先を見る

背筋を伸ばす

腕を大きめに振る

かかとで着地

つま先で蹴る

歩幅は広め

## !! 健康運動ひろばを活用しましょう!

ストレッチや筋トレができる健康運動器具を設置してあるエリアがあります。ウォーキングの途中にお立ち寄りください。

- |      |                                |
|------|--------------------------------|
| コース1 | 生出家1号公園                        |
| コース2 | 大間公園、大栄2号公園、<br>鴻巣宿鞠子公園、中央児童公園 |
| コース3 | すずかけ公園                         |
| コース5 | 富士見公園、コスモスアリーナふきあげ             |
| コース6 | 川里中央多目的広場                      |



## !! 食事は、主食・主菜・副菜の3つのお皿を揃えましょう!

### 主食

★全身の主要なエネルギーの源  
主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、  
麺などを主材料とする料理

### 主菜

★筋肉や臓器など体を構成する主成分  
主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、  
大豆および大豆製品をなど主材料とする料理

### 副菜

★体の様々な機能を調整する  
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で  
ある野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、  
海藻などを主材料とする料理



◎1日1回程度果物、牛乳・乳製品を入れるとさらにバランスアップ!

## !! お菓子・嗜好飲料を見直してみよう!

お菓子やお酒が好きな人は、ついついとりすぎてしまいがちです。エネルギーの過剰摂取は、肥満や内臓脂肪の蓄積につながります。「食生活のお楽しみ」として、うまく付き合いながら量や頻度に気を付けましょう。1日平均 200kcal が目安です。

 どら焼き 1個(80g) 227kcal	 ショートケーキ 1切れ(100g) 332kcal	 メロンパン 1個(80g) 293kcal	 コーラ 500ml 230kcal	 スポーツドリンク 500ml 105kcal	 ポテトチップス 1袋(60g) 332kcal	 チョコレート 15g 84kcal
 ビール 1缶(350ml) 140kcal	 日本酒 1合(180ml) 185kcal	 ワイン 1杯(100ml) 73kcal	※ 標準的な量のもので。大きさや種類によって異なりますので、目安としてご参考ください。 【参考：日本食品標準成分表 2015 版(七訂)】			

## !! 体格チェックをしてみましょう!

$$\text{BMI(体格指数)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

【判定】 18.5 未満：やせ / 18.5 以上 25 未満：標準 / 25 以上：肥満

$$\text{標準体重(BMI22で換算)} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$

BMIは、肥満度を示す数値です。体脂肪率や血液検査の結果等と併せて健康管理の目安にしてください。体脂肪を1kg、腹囲1cm減らすには、約7,000kcalのエネルギー消費が必要です。1ヶ月で考えると、1日あたり約230kcal減らす必要があります。運動・食事のエネルギー消費・摂取バランスを考えて無理なく健康管理をしましょう。