



## ウォーキング 5つの「できる!」

近年人気のウォーキング。手軽にできることが理由のひとつですが、改めてその手軽さをまとめてみました。

- ①誰でもできる!
- ②どこでもできる!
- ③ひとりでできる!
- ④安全にできる!
- ⑤無理せずできる!

思い立ったらすぐにできるウォーキング! さあ、今日から始めてみましょう!!



## ウォーキング 7つの健康効果!!



### 1 生活習慣病の予防と改善

血液の循環がよくなり、内臓の働きも活性化します。

### 2 脳の活性化

全身に酸素を取り入れることで、脳の働きが活性化し、脳の老化を防ぎます。

### 3 筋力の向上

全身の筋肉をくまなく使います。

### 4 心肺機能の改善

全身を動かすことで、心拍数が増え、心臓や肺の働きを高めます。

### 5 体脂肪の燃焼効率上昇

基礎代謝量を上げます。

### 6 ストレス解消

血液の循環がよくなり、脳幹を刺激し、自律神経のバランスを整えます。

### 7 骨粗しょう症の予防

日光に当たることによって、カルシウムの吸収に必要なビタミンDが体内で作られます。骨に刺激が加わり丈夫になります。

## 消費カロリーって?

30分歩くと約80キロカロリー消費

80キロカロリーに相当する食品



バナナ1本

1時間歩くと約160キロカロリー消費

160キロカロリーに相当する食品



みたらし団子1本

2時間歩くと約320キロカロリー消費

320キロカロリーに相当する食品



チーズケーキ1個

※ただし体重50kgの場合です。

### 消費カロリーの例

50~60代、体重50kgの女性の場合、生活スタイルなどによってかなりの違いがでますが、平均的な消費カロリーは約1,600キロカロリーだとされています。

## ウォーキングの準備をしましょう

### 服装

- ・動きやすいもの  
伸縮性のあるものがおすすめです。
- ・体温調整のしやすいもの  
保温性や汗の吸収発散性に優れた素材のものがおすすめです。
- ・天候、気温に応じたもの  
強風や気温の低下など、天候の変化には重ね着などで対応しましょう。
- ・リュックサック、ウエストバッグ  
両手が自由になるものがおすすめです。



### 靴

- ・ヒモで調整できるもの
- ・長時間歩いても疲れにくいもの
- ・フィット感のあるもの
- ・通気性がよいもの
- ・靴底がすべりにくいもの



### 持ち物チェック

ウォーキングへ行く前に  
持ち物チェックをしましょう

- 飲みもの
- 雨具
- タオル、ティッシュ
- 帽子
- 上着
- サングラス、日焼け止め
- 保険証
- 『まつぶしウォーキングマップ』

