

やってみよう!! 健康管理

～秋は楽しいウォーキングで 体重管理をサポート～



～特定保健指導をお受けいただいているみなさまへ～

おいしいものがたくさん出回る食欲の秋ですね。おいしいものを食べて元気いっぱいになることはとてもいいことです。しかし、食べ過ぎてばかりいると、いつの間にか体重が増えてしまいますね。秋は紅葉が美しく、お出かけスポットがいっぱい。普段より、楽しみながら多く出歩いてみませんか??



??..歩数を増やすコツは..??

- ①楽しみながら
- ②万歩計やスマホで歩数を確認しながら
- ③日常生活の中で自然に出来る範囲で

??..いつ..?どんな時..?どんな場所で..??

- ①自身の平日や休日の1日を振り返ってみよう
- ②空いている時間はないですか?

工夫次第で歩数アップへ

..あまり時間が取れない場合は..

- ☆仕事中に☆
歩数を増やせませんか?
- ・昼休みを利用したウォーキング
 - ・エレベーターは使用せず階段を利用
 - ・駐車場は普段より遠いところへ

☆日常生活の中で☆
歩数を増やせませんか?

- ・通勤で歩く、自転車で..
- ・部屋の掃除・お風呂掃除で..
- ・買い物で..
- ・子供と遊んで...

☆～しながら☆
歩数を増やせませんか?

- ・歯を磨きながら..
- ・洗うものをしながら..
- ・テレビを見ながら..

“有酸素運動”は、酸素を吸って吐きながら行える運動のことです。例えば、ウォーキングやジョギング、プール、スポーツなど色々あります。中でも年齢を問わず、誰でもどこでも行える運動がウォーキングです。効果は体脂肪や内臓脂肪を燃やす、基礎代謝がアップする、血圧や血糖値が下がる、気分転換になるなど多くのメリットがあります♪

★★...時間を見つけて、福井県の紅葉スポットに出かけてみよう...★★

♪西山公園の紅葉(福井県鯖江市)



県内最大約1600本のモミジが彩る
例年の色づき始め: 11月上旬
例年の紅葉見頃: 11月中旬～11月下旬
おすすめスポット: 西山公園祈りの道 禰陽庭園

四季の西山公園を楽しみながら歩く4つの散歩コースがあります。歴史周り・プチ登山・家族と散歩コースなど。10分～45分と体力に合わせて歩く時間を選ぶことができ、45分歩くと3kmで消費カロリーはおおよそ150kcal。

鯖江観光協会ホームページより

150kcalって?



ご飯、中茶碗2/3杯分のエネルギー消費



プリン約1個分のエネルギー消費

♪越前陶芸公園の紅葉(福井県丹生郡越前町)



12万平方メートルにもおよぶ広大な陶芸公園
例年の色づき始め: 10月下旬
例年の紅葉見頃: 10月下旬～11月上旬
おすすめスポット: 陶芸館の資料館エントランスからの眺め。
日本庭園「幽石庭」と茶苑の紅葉

紅葉シーズンにはもみじが色づき公園内に点在するモニュメントとの風景が1つのアートのような。公園を1周すると2kmで約30分。消費カロリーはおおよそ100kcal。

福井県陶芸館ホームページより

100kcalって?



ご飯、中茶碗1/3杯分のエネルギー消費



板チョコ約1/4枚分のエネルギー消費

♪足羽神社の紅葉(福井市足羽上町)



***神社内のモミジの中には
樹齢420年のものがある***
例年の色づき始め: 11月上旬
例年の紅葉見頃: 11月上旬～11月下旬

モミジや楓が鏡内を真っ赤に染めます。足羽山を1周すると1時間以上かかりますが、体力に合わせてウォーキングコースを選ぶことができます。愛宕坂を約10分行くと神社に着きます。消費カロリーはおおよそ50kcal。

足羽神社ホームページより

ご飯・間食
のカロリーって?



中茶碗1杯
=約250kcal



ポテトチップス(中袋)
=約400kcal



ドーナツ1個
=約200kcal



せんべい1個
=約80kcal