

ラクーン新聞

2011年1月 第12号

作成:北川佳奈
(健康運動指導士)



ウォーキング♪



先月はランニングについてお伝えしましたが、今回はその続きでウォーキングの正しい方法についてお伝えしていきます。忘年会や新年会、そしてお正月で体重が増えてしまった方も多くいらっしゃるようです。寒い時期ですが、外に出て歩いてみませんか!?

ウォーキングはランニングと比べると消費カロリーは少なくなりますが、いつでもどこでも行えるのが特徴です。いつも自転車で行く所を歩いて行く、仕事の帰りに一駅歩くなど日常生活の中に取り入れやすいです。厚生労働省は『健康維持のためには1日8000~10000歩は歩きましょう!』と呼びかけています。最近では携帯電話に万歩計の機能がついているものも多くあります。興味のある方は一度ぜひ、自分が一日どれくらい歩いているのか計ってみてください! めやすですが、成人が1万歩歩くには80分かかります。またウォーキングはランニングより運動強度が低いので、疲れにくく長時間続けられます。走るの辛い、苦手という方や、膝や腰などの関節に負担をかけたくないという方にはオススメです☆

☆ウォーキングを行う時の注意点☆

- ☆普段よりも歩幅を大きくする。
…歩幅を広げるほうが消費カロリーは多くなります!
- ☆背筋を伸ばして、いい姿勢を意識する。
- ☆足は、かかとからしっかり着く。
…内またなどのクセのある方は、まっすぐ着地するよう心がける。
- ☆あごを引く。
- ☆まっすぐ前を見る。
- ☆肘を曲げ、腕を軽く振る。
…特に後ろに振るようにする。
- ☆呼吸をしっかり行う。
…『吸う』よりも『吐く』ことを意識する。



おせち料理は太らない!?



おせち料理は『和食』でヘルシーな食材が多く使われており、また油を使ったものは少ないので、直接太る原因とは考えにくいです。注意しないとイケないのは甘く味付けされた、だて巻きや黒豆、栗きんとんなどです。餅も太ると嫌われがちですが、よく考えると原料はもち米だけなのでパンや pasta よりヘルシーです。ちなみに、もち1コのカロリーは120kcal ほどです。

お正月は家の中で過ごすことが多くなり、消費カロリーが少なくなります。そのうえ家族や親せきが集まると、食べたり飲んだりの時間も長くなってしまいますよね。自然と摂取カロリーが多くなってしまっていると考えられます。

今月は普段よりも少し多めに身体を動かして、お正月太りを解消しましょう!



お正月太り解消の強い味方!!

MUSASHI シリーズの HUAN は脂肪燃焼効果が期待できるサプリメントです! トレーニングの前に飲んで15分くらい経つと身体が熱くなって『燃えてる』のが実感できます。加圧の後にエアロバイクをこぐとさらに効果的です!!

まだお試されしていない方、お正月にちょっと体重が増えてしまった方、この機会にぜひお試しください♪☆

サプリメントバー1回
¥200でご利用いただけます。

MUSASHI



HUAN

小 ¥2740

中 ¥5300

大 ¥9450

