

ちょっと

“歩き”

習慣

時間帯編

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！
すこやかな毎日を送るのに役立つ
“歩き”のコツをご紹介します。

朝、昼、夜 それぞれのメリットを知ろう！

ウォーキングは比較的手軽な運動なので、習慣化したり、機会を増やしたりすれば、健康維持に役立ちます。ウォーキングを行う時間帯によってメリットは異なるので、自分の生活リズムに合わせて、実行しやすい時間帯を選びましょう。とはいえ、時間を決めてもこだわりすぎず、無理なく続けられるようにすることが肝心です。



朝歩けば、体も気持ちもスッキリ！

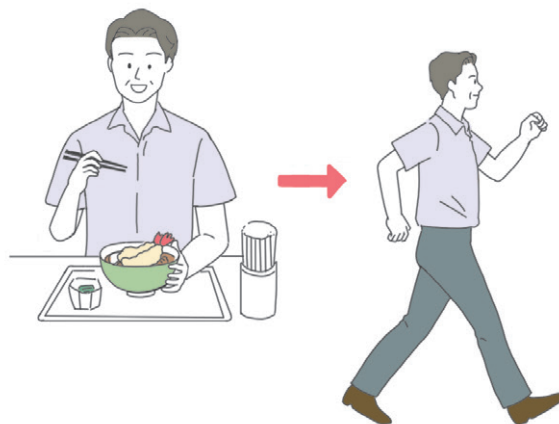
朝食後30分～1時間後に歩くことで、その日1日の血糖値上昇を抑えられるといわれています。また、朝日を浴びると「幸せホルモン」であるセロトニンが分泌されるため、気持ちがおだやかになります。通勤時などを利用してウォーキングに取り組みましょう。



ミニが実践のコツ！

昼と夜は、食後のタイミングで

食後30分～1時間後のウォーキングは血糖値の上昇を抑えてくれるため、脂肪がつきにくくなります。ランチや夕食後のウォーキングは、体型維持や肥満予防に効果的です。



column

メタボリック シンドロームの 予防にも！

心筋梗塞や脳梗塞などの深刻な生活習慣病を引き起こす「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」。予防には内臓脂肪の蓄積を改善することが重要です。ウォーキングは脂肪燃焼に役立つ有酸素運動であるため、習慣として続けることで、メタボリックシンドロームの予防に役立ちます。