

# 運動不足を解消し生活習慣病を予防しよう！

➤ 運動不足が続き食べてばかりいると…

**摂取**エネルギー量 > **消費**エネルギー量

⇒余ったエネルギーは内臓脂肪に蓄積されます。



➤ 身体活動量を増やすと…

**消費**エネルギー量 > **摂取**エネルギー量

⇒内臓脂肪が分解されて足りないエネルギーに使われます。



★いきなり運動をはじめることが困難な場合は、

日常生活で歩行を心がげることから始めると有効的です。

(例)できるだけ階段を使う。早歩きや大股歩きをする。

お買い物の時にいつもより遠い駐車場にとめる。など

1日  
1万歩

現在「1日8千～1万歩」の歩行が目標とされています。まずは、無理のない範囲で、10分多く歩くことから始めてみましょう！（軽く汗ばむ程度の歩行を10分間すると1000歩だといわれています。）

