



ウォーキングのすすめ



どんな効果があるの？

1. 「心肺・血管強化」効果

酸素摂取量が増えて心肺機能が向上。持久力が向上します。



2. 「メタボ予防改善」効果

代謝が活性化することで内臓脂肪や高血圧、糖尿病などを予防改善することができます。

3. 「悪玉追放」効果

悪玉のLDL コレステロールを減らし、善玉のHDL コレステロールを増やします。

4. 「貯筋・整姿」

筋力がアップして体脂肪が貯まりにくくなるほか、体幹筋力が増えて正姿勢が保たれます。



5. 「骨太」効果

骨密度を高めて骨を丈夫にし、骨粗しょう症などを防ぐことができます。



6. 「脳活性化」効果

五感が鍛えられて、脳を活性化することができます。



7. 「免疫力増強」効果

NK細胞を強化し、がん細胞を抑止する効果も期待できます。

8. 「リラックス」効果

ストレス、不安感などのうつ要素を取り、精神的なリラックス効果も期待できます。



9. 「快調・快眠・快適」効果

生体リズム、自律神経のバランスなどが整えられ、大腸が活性化されお通じもよくなります。



効果的な歩き方

間違った歩き方をしていると、体がゆがんだり痛めたりする危険性もあります。

正しい姿勢で効果的に歩きましょう。



頭

頭はまっすぐに固定させて、あまり力を入れず、視線は歩いていく方向に向けると安定する。



腰

腰がぶれないように流れるように歩く。腰の高さは常に一定に保つよう心がける。疲れると腰が落ちてくるのでなるべく維持するよう心がける。



肩・腕・背

肩の力を抜き、背筋を伸ばし、ひじを軽く曲げ、テンポよくリズムカルに振る。



足・ひざ

かかとから着地し、足全体を地面につけてつま先で地面を蹴りだすように歩く。



歩幅

歩幅の目安は「身長-100cm」といわれているが、あまり意識せずに普通の歩幅より少し広めを心がける。



1日どれくらい歩いたらいいの？

最近の研究では、1日当たりの歩数と中強度（早歩き）の歩行時間で予防できる可能性のある病気や病態の関係が報告されており、高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するのに有効である歩行は「1日8,000歩、そのうち中強度（早歩き）の歩行が20分」が適切な身体活動量とされています。やみくもにただ歩数を多くすることが健康によいのではなく、中強度で行う身体活動の割合が日常生活で多い方が健康によいといわれています。



飽きずに続けるためのひと工夫

・季節を感じながら歩く



春夏秋冬、その時々季節を感じながら歩いてみましょう。たとえ見慣れている近所の景色だったとしても、昨日はつぼみだった花が今日は咲いていたり、緑の色合いが変わっていたり・・・一度として同じ風景はありません。変化していく折々の自然に意識を向けながら歩くと、飽きずに続けられます。

・一緒に歩く仲間をつくる

「一人だとすぐに挫折しそう・・・」という人は、ウォーキング仲間をつくるのが効果的です。仲間が一緒だと、お互いに刺激しながら頑張れるもの。コミュニケーションのきっかけにもなり、一石二鳥です。



・アプリの活用でモチベーションアップ

スマホにウォーキングアプリをインストールして持ち歩けば、歩いた距離や歩数、消費カロリーなど、頑張った成果がひと目で分かりモチベーションがアップ。歩いた分だけポイントが貯まるサービス付きのものや、SNS機能やゲーム要素のあるものなど、いろいろなウォーキングアプリがあるので、自分に合ったものを試してみてもいいでしょう。



元気な体を作るレシピ

鶏ささみとチンゲン菜のミルク煮

管理栄養士のレシピ



（1人分）エネルギー279kcal

たんぱく質 28.3g

カルシウム 310mg

塩分 1.5g（調理時間 15分）

たんぱく質が豊富な鶏ささみ肉、カルシウムが豊富なチンゲン菜を使用しました。さらにスキムミルクを使って栄養を強化しています。スキムミルクは、牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳を粉末状に乾燥させたものです。脂肪がほとんど含まれていないので、少ないエネルギーで効率良くカルシウムやたんぱく質を摂ることができます。



材料（2人分）

鶏ささみ	…160g	A	コンソメ	…小さじ1
（塩・こしょう）	…少々		スキムミルク	…40g
チンゲン菜	…1株		水	…40ml
玉ねぎ	…1/2個		有塩バター	…2かけ
ホールコーン	…スプーン4杯		片栗粉	…小さじ2
			こしょう	…お好みで

作り方

- ①ささみ肉は一口大に切り、塩こしょうをふっておく。玉ねぎは薄切りに、チンゲン菜は茹でて2～3等分に切っておく。
- ②フライパンにバターを熱し、ささみ肉と玉ねぎを入れて加熱する。
- ③チンゲン菜、ホールコーンを加える。
- ④混ぜ合わせたAを加えて3～4分煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、盛付けたらお好みでこしょうをふる。



参考文献

- ・（社）日本ウォーキング協会「人も社会も元気になるウォーキングの効用と魅力」
- ・全国健康保険協会 北海道支部 ウォーキング講座 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/cat070/walking/7136-57010/>
- ・東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利博士 中之条研究