

Stop! ざ・メタボNo.9 めざせ1日1万歩!

メタボリックシンドロームの解消には、食生活の改善だけではなく運動習慣を身につけることも大切です。

“1日1万歩”が理想ですが、現実には平均的な男性の1日に歩く歩数は約8200歩、女性で約7300歩とされています。

個人差はありますが、1万歩を歩くには約1時間30分程度かかるかとされています。

10分で約1000歩を目安に歩く習慣を身につけましょう。

「仕事が忙しくて運動する時間が取れない。」「仕事と家事で疲れて運動の時間は取れない。」という方も多いと思います。日常生活の中に歩く習慣を取り入れると無理がなく長続きします。

会社や駅では階段を使うようにしたり、近所への買い物は自動車ではなく自転車を使いましょう。

休日は家でゆっくりとごろごろしたいところですが、気分転換に散歩に出かけたり、サイクリングをするなど積極的にからだを動かすように心がけましょう。

