

食育セミナー⑤ 生活習慣改善の目標 その2

目標となる標準体重が定まったら、「運動習慣の目標」と「食生活改善の目標」を決めましょう。
平成12年に発表された「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の推進」における目標としては次のとおりです。

◆運動習慣の目標

○日常生活における歩数の増加

1日10,000歩が目標です。

平成12年に目標が発表された当時の調査結果では
男性が8,202歩、女性が7,282歩でした。

2010年には男性9200歩以上、女性8300歩以上と

約1000歩の増加が目標です。1,000歩は、歩く時間で約10分、歩行距離で600～700mです。

意識して10分多めに歩いてみましょう。

○運動習慣者の増加

運動習慣者とは、サイクリングやスイミング、速歩などの1回30分以上の運動を週2回以上行う人のことです。

同じく当時の調査結果では男性では28.6%、女性では24.6%でした。2010年の目標としては男性が39%以上、女性が35%以上です。

仕事帰りや休日に何か運動を始めてはいかがでしょうか。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。