

食育セミナーNo.36 歩いていますか？

からだを動かすのに心地よい季節になってきました。

「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の身体活動・運動の目標値は「日常生活における歩数」の**平均値で、男性9,200歩、女性8,300歩**となっていますが、平成19年度国民健康・栄養調査結果では、男性が7,321歩、女性が6,267歩で、いずれも目標に達していません。

男性では、年齢が高くなるにつれて歩数が減っていますが、女性の場合は、15～19歳が最も多く平均値が8,000歩を越えています。次に40歳代が約7,500歩、50歳代が約7,000歩と続いており、20歳代と30歳代の歩数は同じ程度で7,000歩を切っており、若い女性の運動不足がうかがえます。

テニスや草野球など積極的なスポーツではなくても、日常生活で**階段を使う、一駅前で電車・バスを降りて歩く、買い物には自動車ではなく自転車を使う、休日には散歩に出かける**など生活の中に運動を取り入れ、継続できる運動習慣を身につけましょう。



 **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。