

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2015/5

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『夏に向けてダイエット！』  
運動だけではなく、食事も混ぜながら健康的にダイエットをしましょう！

## 筋肉を刺激して基礎代謝をあげましょう！

人の身体は大きく分けると『筋肉』と『脂肪』に分けられます。  
脂肪は凝縮したエネルギーであり、保温効果・身体の保護にもなっているため、ある程度は必要となります。  
しかし脂肪自体はエネルギーを生み出す事が出来ないため、多すぎる脂肪は身体には負担となります。  
ここで、代謝をあげるためのポイントは『今ついている筋肉をいかに使うか』になってくるのです。  
身体の中で唯一エネルギーを生み出す事が出来るのは、筋肉だけです。  
この筋肉をどう使うか？どのように増やしていくか？が、代謝をあげることに繋がってくるのです。

## 代謝のあげ方 『プラス10分』で代謝UP！

代謝をあげる・・・と言っても、何から始めたらいいのかわかりませんか？  
実は毎日の生活の中で、誰にでも簡単に代謝をあげる事が出来るので、今日から始めてみませんか？  
キーワードは**生活活動強度をあげる**です！

ちょっとお買い物！  
少しでも楽しみたいから、ついついエスカレーターに・・・

家に帰ると、先ずはソファにドーンと座る！  
これが至福の時なんだよな～



日常のちょっとした動作に、少しでもエネルギーを多く消費する事を心がければ、誰でも簡単に代謝をあげる事が出来るのです。  
これにより**休んでいた筋肉も目を覚まして**、運動に参加してくれるようになるので、ダイエットの第一歩として始めてみてはいかがでしょうか？


## 千葉県の70歳以上の方の、平均歩数をご存知ですか？

平成22年度の全国平均歩数によると、千葉県の70歳以上の方の歩数は『4639歩』となっています。  
電車移動の多い都市部と比較すると、2000歩～2500歩程少ないのが現状なんです・・・  
車に乗っての移動が中心の地域は、どうしても歩く時間が少なくなり運動不足に陥りやすくなります。  
あと**10分**動く時間を増やすだけで、1週間で1時間以上も運動量が増えるのです！  
早速今日から**プラス10分**！してみませんか？



## そこで！

毎日の生活で、簡単に活動強度があげられる方法を、お試しあれ！



腰痛/肩こり改善のストレッチを、毎週開催しています。  
トレーニングルームご利用の皆様は、自宅でも簡単に出来る、ストレッチを紹介しています！  
是非ご参加ください。  
一度出たら病み付きになりますよ～