

きょうから挑戦!

動脈硬化予防の 「生活改善メニュー」

動脈硬化予防啓発センターでは、動脈硬化を予防するための最新のアドバイス「生活改善メニュー」を作成しました。日常生活のなかで、だれでも、無理なく、また継続できることを目標に作成したのが、以下の改善メニューです。あなたもきょうから、すぐ実践してみましょう。

運動

1日10,000歩を目標に歩きましょう

1日10,000歩を目安に、通勤や社内での移動など、できるだけたくさん歩くことを心がけましょう。

1週間の合計が63,000歩以上あれば合格!

運動は「内臓脂肪」を確実に減らす効果があります。運動(有酸素運動)の目標は、1日300キロカロリーの消費です。これは、歩数でいうと「1週間で63,000歩」(100キロカロリーの消費=3,000歩として)になります。



歩くことと同時に、「食事制限」と簡単な「筋力トレーニング(筋トレ)」も実行するようにしましょう。

運動は、有酸素運動だけではなく筋肉量を増やす「筋トレ」が必須です(22ページ参照)。軽い運動は血圧を下げる効果があります。



Point

1

Point

2