

==消費カロリー計算表==

体重	普通歩行	速歩
50kgの場合	2.0kcal	2.5kcal
60kgの場合	2.0kcal	3.0kcal
70kgの場合	2.5kcal	3.5kcal
80kgの場合	3.0kcal	4.0kcal

1分歩いた時の消費カロリー（目安）

表から求めた値×歩行時間＝消費カロリー

例えば…

私が普通歩行で30分歩くと…
2.5kcal×30分
＝75kcal消費！



マチヲ アユム
町尾 歩さん

40歳 171cm 69Kg
※40歳男性の平均身長・体重

◆正しい歩き方◆

- ・背筋を伸ばす
- ・視線はまっすぐ前を見る
- ・腕をいつもより大きく振る
(手のふさがらないリュックサックの利用が効果的)
- ・かかとから着地、つま先で地面を押す
- ・歩きやすいシューズ・スニーカーがGOOD!

健康レベルを上げるには、少し汗をかくくらいの運動が効果的です。お休みの日には、いつもより大股&速度をあげて本格的に歩いてみましょう。

！注意！

- ・その日の体調に合わせて行いましょう。
- ・こまめに水分補給を行いましょう。
- ・日差しが強い日は、帽子等で直射日光を避けましょう。



あなたの好物は何カロリー？

- ・コーヒー1杯(160g) 6kcal
(砂糖3g 12kcal ミルク3g 15kcal)
- ・おでん大根1個(100g) 15kcal
- ・枝豆100g 130kcal
- ・ビール1杯(500g) 200kcal
- ・ごはん1杯(160g) 270kcal
- ・からあげ100g 300kcal
- ・醤油ラーメン1杯(600g) 450kcal
- ・チョコレート100g 560kcal



※カロリー量は目安です。

1日どれだけ歩けばいいの？

身体活動や運動は、生活習慣病など疾病のリスクを下げ、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。このためには「1日1万歩」歩くことが理想とされていますが、仙台市民の平均歩数は男性6,500歩、女性5,800歩と大きく下回っているのが現状です。まずは**普段の生活に、ちょっとだけ+(プラス)**するところから始めてみませんか？意識して体を動かすことで、健康な体を保ちましょう！

もっと
知りたい
時は…



せんだいウォーキングマップ

仙台市で作成している散策マップなどを紹介しています。また、健康情報をもっと知りたい時は、**厚生労働省 e-ヘルスネット**もご活用ください。(仙台市のページからリンクしています)



あなたも通勤時間を利用して
レッツウォーキング！

発行:仙台市健康福祉局健康政策課
仙台市青葉区国分町3-7-1
電話：022-214-3894

通勤 Walking!



まずは1日
+10分
+1000歩!

仙台駅

北四番丁駅



仙台市

通勤 Walking!

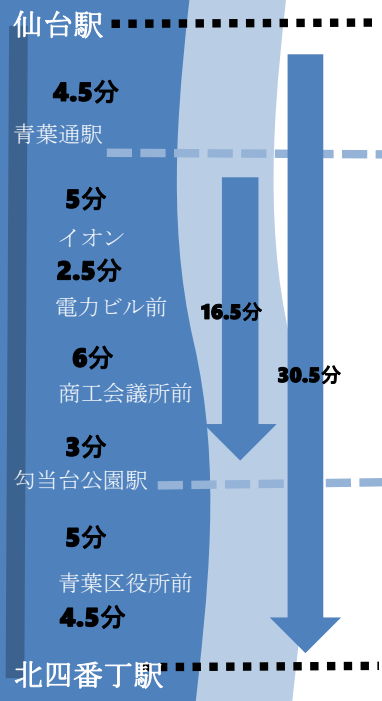


いつもの通勤路、今日は気分を変えて一駅分歩いてみませんか？
ウォーキングは、誰でも気軽に始められる有酸素性運動です。



仙台駅
北四番丁駅

自分に合ったルートを選んで歩きましょう！いつもと違う道を通ると、新しい発見があるかも？



掲載の歩数は歩幅77cm、
時間は67m/分(普通歩行)で
計算したものです。

- ◇歩幅の目安◇
- ・普通歩行 …身長×0.45
- ・速歩 …身長×0.50



スマートフォンの歩数計アプリなどで、自分の歩数を確認・記録するのもおすすめ！

※確認は立ち止まって！歩きながらのスマートフォン使用はやめましょう。

