

楽しく続けよう

基礎代謝をあげる「ウォーキング」

体の中のエネルギーを消費するはたらきを、基礎代謝といいます。基礎代謝をあげるためには、呼吸ができないほど激しい運動をするのは逆効果。ゆっくりしたエクササイズ（運動中でも呼吸がラクにできる有酸素運動）で効率よく代謝をあげ、脂肪を燃焼させましょう。

このようなエクササイズには、ウォーキング、ジョギング、スイミング、サイクリングなどが該当しますが、この中でいちばん手軽にできるのは、ウォーキングです。ウォーキングは、1回20分程度をめやすに週に2回以上行えば、かなり効果があります。時間がとれない、めんどくさそう、と思う人もあきらめないで。こんなちよつとしたアイデアで、楽しくラクに続けることができます。

●音楽を聴きながら

気分がウキウキと高揚するような曲を選んで、ヘッドフォンステレオで聴きながら歩きます。エクササイズに集中するには、ある程度同じテンポのリズムが続いて日本

語の歌詞が入っていない曲がよいでしょう。ただし、あまり大音量にすると事故につながりかねないので、適度なボリュームで聴くようにしましょう。

● ショッピングや通勤を利用して

通勤時にわざとひとつ手前の駅やバス停で降りたり、隣町の店までショッピングに出かけるなど、ちよつと工夫するだけでも歩く量が変わります。エクササイズと割りきって、ある程度、早足で歩くことがポイントです。

