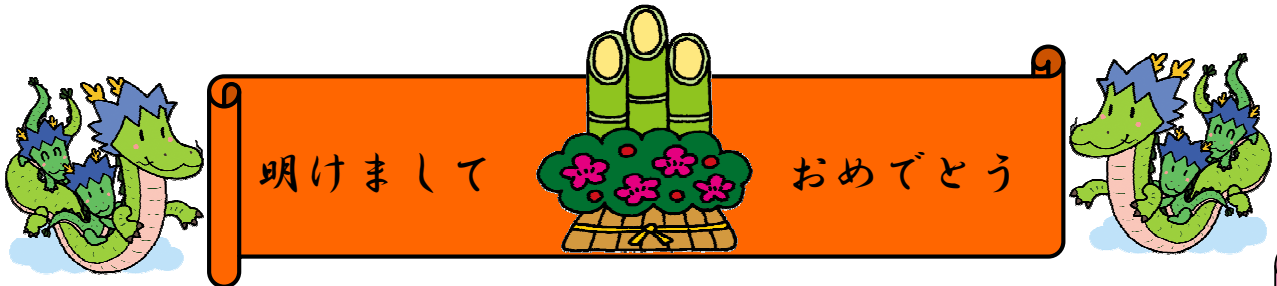


ぽっちゃりを解消①—運動編—



落とそう「汚れ」と「体脂肪」！！

年末年始はごちそうを食べる機会が増え、体重計のメモリもアップ・・・。
でも大丈夫！日常生活にストレッチや筋トレをプラスして消費カロリーUP↑↑↑
特に掃除はストレッチや筋トレの宝庫☆
10分掃除すると、モップで約35kcal、掃除機で約22kcal消費します。
35kcal+22kcal=クッキー1枚分 ^v^
お掃除ダイエットでお家もきれい！体もスリム！！

ストレッチや筋トレは、全身の代謝を上げエネルギー消費量をUPしてくれます！

☆おすすめ☆

ながら②ストレッチ
&
ながら①筋トレ

掃除編

- ② ☆モップ・掃除機・・・両手でモップ・掃除機を持ち、片足を1歩前に踏み出し、後ろ足はまっすぐ伸ばす。かかとは床につけたまま、遠くまで手を伸ばす。
- ① ☆ガラス磨き・・・上下スクワット
- ① ☆雑巾かけ・・・そのまま全身運動です

キッチン編

- ② ☆煮物やレンジの待ち時間や皿洗いの時・・・つま先立ち&つま先上げ
- ① ☆キッチンのシンク作業時・・・お相撲さんのシコふみポーズで下半身エクササイズ(1分もすると筋肉が張ってきて、効果がわかります)

生活編

- ② ☆テレビを観ながら・・・ウエストひねり
- ② ☆はみがき・・・つま先&かかとの上げ下げ&ストレッチ
- ② ☆歩きながら・・・両手のグー、パー繰り返し
- ① ☆イスに座って・・・足を床から数cm浮かせる

お気軽にお問い合わせください

岡崎市保健所 健康増進課 健康増進班 (23-6639)

ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>

エネルギーは
ため込まないで
使いましょう！

