



## ウォーキングで内臓脂肪を減らそう！



メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上が合併した状態で、放置すると動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病を引き起こします。

内臓脂肪を減らすには、「1に運動、2に食事」が大切です。いつでもどこでも気軽にできるウォーキングで、メタボリックシンドロームを予防・改善しましょう。

### ウォーキングの効果

- 内臓脂肪を減少させる
- インスリンの働きがよくなり、血糖値が下がる
- 血流がよくなり、血圧の安定につながる
- 中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールが下がる
- HDL（善玉）コレステロールが増える

#### その他にも…

- 精神的にリフレッシュできる
- 脳を活性化し、老化防止につながる



### 今より1,000歩多く歩いてみよう



歩行の目安は10分で約1000歩、消費カロリーは20~30kcalです。

### 日常のひと工夫

- 大股で歩く（普段の歩きプラス5~10cmでも効果アップ!）
- 目的地のひとつ前のバス停で降りて歩く
- 仲間を見つけて取り組む
- エスカレーターの代わりに階段を利用
- ラジオ体操でウォーミングアップ!

まずは4週間続けてみよう!

