



つばめ健康
3つのススメ

その②

やってみよう!

「まめ・ちょこ生活」

運動をやらなきゃと思っていてもなかなか続かない・・・そんな方にオススメ！いつでも、どこでも、誰でもできる！気づけば、足腰丈夫でマメになる。寝つきがよくなる！スタイルよくなる！いいことたくさん！今日からやってみよう！

キーワード 「こまめに動く、ちょこちょこ動く」

こまめに家事

こまめに動けば体も
おうちもスツキリキレイに！



- 例・風呂掃除 36 kcal
(36 kcalは、おせんべい約1枚分)
 - ・植物への水やり 26 kcal
(26 kcalは、あめ2個分)
- ※体重 60 kgの人で 10 分間実施した場合の消費エネルギー

買い物はチャンス

- ・駐車場はできるだけ遠くへ停めて歩数を増やそう
- ・カートより買い物カゴを持って筋力アップ
- ・レジを待つ間を利用してかかと上げ
- ・姿勢よく立って背筋を伸ばそう
- ・近ければ車より徒歩か自転車で



徒歩 31 kcal 自転車 41 kcal
※体重 60 kgの人で 10 分間実施した場合の消費エネルギー



“まめ・ちょこ”
積もれば、大変身!

習慣と結びつけて

- ・テレビCMの時・・・ストレッチや足踏み・足上げ
- ・歯磨きする時・・・片足立ち
- ・入浴する時・・・ウエストひねりで美しくびれをゲット!



日常生活に取り入れて無理なく継続!

できるだけ階段を

すぐにエレベーターやエスカレーターを使っていませんか？

街は無料のジム!

階段を使って消費カロリーをアップしましょう。

腕を振るとさらに効果的!



みんなの“まめ・ちょこ”インタビュー



家の中での移動はももを上げる

トイレで用を足したらスクワット3回

テレビを見ながら足首まわして冷え性改善

朝起きたら手足を上げてぶらぶらぶら

デパートではぐるぐる動き階段を使う レジ待ちも姿勢よく

配膳や片付けなど台所と食卓の移動はテキパキやる

問い合わせ先: 燕市保健センター
TEL0256-93-5461