

ウォーキングフォーム

背筋を伸ばし、上体を引き上げて、顎を引いた姿勢でリズムカルに歩きましょう。
腕の振りは最初は無理をせず、自然に前後に振ってください。
普段よりやや早足で、少し汗をかく程度に、隣の人と会話を楽しめるくらいのスピードを目指しましょう。
約10分歩くと1000歩に相当します。→約1km

視線はまっすぐ、遠くに

顎を引く

肩の力を抜く

腕は前後に大きく振る

脇を締める

お腹を引き締める

背筋を伸ばす

ひざはしっかり伸ばす

つま先はまっすぐ、前に

つま先で地面を蹴る

かかとから着地する

※水分補給を忘れずに

運動開始前のセルフチェック

膝や腰などの痛み、糖尿病・高血圧症などの持病のある方は、ウォーキングを始める前に主治医に相談しましょう。
運動を長く安全に続けるために、体調の確認をしましょう。
1つでもあてはまる項目があれば、運動を見合わせるか軽めに運動するようにしましょう。

- 1 心拍数が1分間に100以上である
- 2 血圧が普段より高い
- 3 前の晩よく眠れなかった
- 4 二日酔いである
- 5 風邪の症状がある
- 6 吐き気やむかつきがある
- 7 食事をしていないのに、食欲がない
- 8 顔や足にむくみがある
- 9 下痢などでお腹の調子が悪い
- 10 手足のしびれや、関節の痛みがある
- 11 めまいがしたり、足元がふらつく
- 12 動悸、息切れを感じる
- 13 なんとなくくだるい感じがする

運動するときには
常に心拍数(脈拍)に
気を付けましょう。



平成30年3月発行「歩こうや!ひろしま健康ウォーキングのすすめ」より引用

消費カロリー

どのくらい食べたら、どのくらいカロリーがあるの? そんな時の目安にしてみましょう。
ウォーキング(やや早歩き)を10分すると30~45kcalを消費します。(体重によります)

おにぎり100g
1個は170kcal

約40分



清涼飲料水
350ml
1本は180kcal

約40分



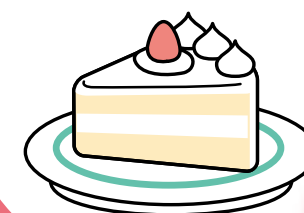
ビール中瓶
1本は200kcal

約50分



ショートケーキ
1個は290kcal

約70分



各エネルギー量を
消費するために
必要な時間

元気じゃけん定食

元気にウォーキングをするためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。
広島市で作成している「元気じゃけん定食」の中から、おススメの一品を紹介します。

豚肉のまろやかカレー風味焼き

材料(2人分)

豚ロース肉	160g
たまねぎ	中1/5個
にんにく	少々
A プレーンヨーグルト	40g
カレー粉	小さじ2
塩・こしょう	各少々
ゆでブロッコリー	4房
ミニトマト	4個



作り方

- 1 豚ロース肉は1cm幅に切る。
- 2 たまねぎ、にんにくはすりおろす。Aを混ぜ合わせる。
- 3 ②の漬けだれに①を漬ける。(30分位)
- 4 アルミホイルを敷いた天板に③の豚肉を並べ、オーブントースターで15分前後焼く。
- 5 皿に盛り、ブロッコリーとトマトを添える。

小松菜のナムル

材料(2人分)

小松菜	1/3束
にんじん	1/6本
塩昆布	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
こしょう	少々
すりごま	大さじ1



作り方

- 1 小松菜は4~5cm長さに、にんじんは太めのせん切りにする。塩昆布は小さく刻む。
- 2 一つの鍋で小松菜、にんじんと一緒にゆで、冷まして軽く絞る。
- 3 ボウルに①の塩昆布、②、ごま油、こしょう、すりごまを混ぜて味をなじませる。



東区役所5階の食堂では、**第二・第四木曜日**に「元気じゃけん定食」を一食470円で提供しています。
「元気じゃけん定食」は、健康に配慮した栄養バランスのとれた定食のことです。
ホームページではレシピのダウンロードができますので、ぜひご活用ください。

元気じゃけん食堂

検索