

春から始める運動習慣



寒さの厳しい冬は屋内にこもっていた方も多いのではないのでしょうか？
暖かくなってきた春こそ冬の運動不足を解消しましょう。

運動のメリット

- ① 自律神経を整える
春は寒暖差や環境の変化によって自律神経が乱れやすい季節。適度な運動はストレス解消になり、自律神経を整えてくれます。
- ② 骨を丈夫にする
運動により骨に刺激が加わると、骨の形成が促されます。運動により筋肉量が維持・増大することや、バランス能力が高まることで転倒しにくくなり骨折も予防できます。
- ③ 痩せやすい身体になる
運動を行うことで糖や脂質が身体に蓄積するのを防ぎます。また、筋肉量が増えると基礎代謝もアップして痩せやすい身体になります。



運動の種類

有酸素運動



ウォーキング



自転車



水泳



ヨガ など

レジスタンス運動



スクワット



腕立て



ダンベル



マシン など

運動する時間がない方は…

日常生活の中で身体を動かすようにしましょう！

その他にも！

生活習慣病の予防・改善

ロコモ・フレイル予防

睡眠の質向上

心肺機能の向上

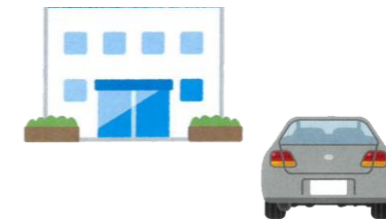
免疫機能向上



いつもより
念入りに掃除



階段の利用



ちょっと遠くの
駐車スペースに停める



近場への買い物は
徒歩で

まずは今より10分多く身体を動かすことを意識しましょう。

あなたにおすすめの運動は？



有酸素運動

長時間継続可能な軽度または中程度の負荷の運動のこと。
使われるエネルギー源は主に脂肪なので
体脂肪を減らしたい方におすすめです。



ウォーキン



自転車



水泳



ヨガ

強度

ややきつと感じる程度
軽く汗ばむくらい！

時間

1回あたり30分が目安です
まずは1日10分からでもOK!

頻度

週3日以上

準備運動、水分補給を忘れずに
行いましょう！



レジスタンス運動

筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返し行う運動です。
筋肉量を増やしたい方におすすめです。



スクワット



腕立て



ダンベル



マシン

回数

10～15回程度×1～3セット
無理のない範囲で！

頻度

週2～3日
筋肉の回復期間として約48時間の間隔をあげましょう

部位

大きな筋肉を鍛えることがおすすめ！
(胸、腹部、背中、太もも)

息を止めると血圧や心臓に負担がかかります。
呼吸を止めずに実施しましょう。



**どちらの運動も継続することが大切です。
ご自身の取り組みやすい時間・頻度で行いましょう！**

筋肉を強くする栄養素

運動により、筋肉量が増えることで様々な健康効果が得られます。
効率よく筋肉をつけるために、運動のみならず食事にも気をつけましょう！



①たんぱく質

筋肉を作るために必要な栄養素です。

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を組み合わせると◎

<1日の目安>



男性

18~64歳
65g



65歳以上
60g



女性

18歳以上
50g



【食品例】



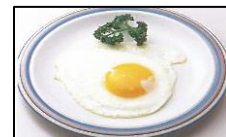
ご飯(100g)
2.5g



ハンバーグ(150g)
29.6g



木綿豆腐
(100g)



卵(60g 1個)
7.4g



プロセスチーズ(20g)
4.5g

注意!

摂取量が多いほど筋肉が増えるという訳ではありません。
過剰な摂取は腎機能の低下やカロリーオーバーに繋がりますので
たんぱく質の摂りすぎには注意しましょう。



②ビタミンB6

たんぱく質の代謝を助ける働きがあります。

たんぱく質と一緒に食べることで効率よく筋肉に変換することができます。

<1日の目安> **男性** 1.4mg **女性** 1.1mg

【ビタミンB6が豊富な食べ物】



玄米 (100g)
0.45mg



マグロ (60g)
0.59mg



レバー (70g)
0.62mg



パプリカ (75g)
0.28mg

☆3食バランスよく食べることも大切!

栄養素が不足すると、筋肉を分解することで不足を補おうとするので筋肉が減少してしまいます。筋肉を分解から守るためにバランスのよい食事を心がけましょう。

