

ウォーキングのメリット

内臓・心肺機能の強化

血液循環の促進

糖質・脂肪の燃焼

ウォーキングは、ゆっくりとした大きな呼吸で、体内に酸素を多く取り込みます。その結果、糖質や脂肪の燃焼、内臓や心肺機能の強化、血液の流れを良くするといった効果に繋がります。

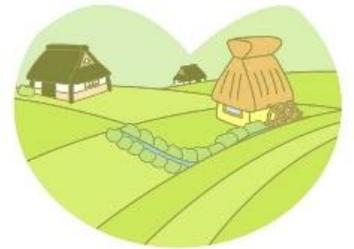
また、**生活習慣病の防止**にも繋がります。

歩幅を広げて速く歩くことで、さらなる効果を期待できます。

脳の活性化

ウォーキングは、脳内に新鮮な酸素を送り届けることができ、脳の活性化に役立ちます。また、植物など自然を見ることで**ストレスホルモン(コルチゾール)**を低下させてくれます。

さらに、歩くという行為によって、脳の活性化に良いとされる足裏への刺激も得られます。



ビタミンDの合成

ビタミンDはカルシウムの吸収や筋肉の合成を促したり、免疫の機能を調整してくれます。

天気の良い日に1日 15~20分以上を目安にウォーキングしましょう。

※ビタミンD摂取については**健康的な食事**も心掛けてください



★ビタミンDを多く含む食品は？★

鮭(1食あたり1切れ)

鶏卵(1食あたり1こ)

サバ水煮缶(1食あたり1缶)